Sănătate & Frumusețe

**Tulburările de somn ocupă un loc fruntaș în rândul bolilor "civilizației"**

PAGINA 5

**Dieta Dukan, una dintre cele mai controversate metode de slăbit**

PAGINA 8

**Stilul tomboy, pentru femeile puternice și libere**

PAGINA 7

Anul XII Nr. 583 Duminică 6 aprilie 2014

# Informația de Duminică

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

# La începutul secolului XX, în Oaș divorțurile erau mediate de preot

A doua jumătate a secolului XIX şi primul deceniu al secolului XX au consemnat, în Transilvania, mutaţii semnificative vis à vis de fenomenul căsătoriei, cu toate componentele ei principale: număr, mişcare sezonieră, structura populaţiei pe grupe de stare civilă etc. Toate aceste elemente inedite, care se manifestă în comportamentul matrimonial al populaţiei provinciei reflectă procesul de modernizare al societăţii, în general, de destructurare lentă a unor componente demografice ancorate, până nu demult, în tradiţie şi practici conservatoare.

În mentalitatea populară, căsătoria reprezintă actul fundamental, sacru, divin, irepetabil, o taină asemeni naşterii şi morţii, care stă la baza întemeierii familiei. Aceasta reprezintă celula fundamentală a societăţii omeneşti dezvoltându-se şi evolând în raport cu transformările din societate.

În general, în mediul rural, căsătoria era motivată, în primul rând, prin obicei şi tradiţie, oamenii supunându-se de multe ori tradiţiei moştenite. De cele mai multe ori, tinerii sunt influenţaţi în decizia lor de a se căsători de aspectul material. Unii părinţi căutau pentru fiicele lor o "partidă bună", un flăcău care să aibă casă şi pământ, pentru a le şti în siguranţă din punct de vedere material. Intervenţia rudelor şi a comunităţii în contactarea unei căsători sau încheierea uneia din interes material se repercuta negativ asupra relaţiilor matrimoniale dintre cei doi soţi, determinând adesea desfacerea căsătoriei. Numeroase sunt cererile de divorţ în perioada studiată, care justificau actul prin aceea că s-au căsătorit "cu sila".

Puterea civilă şi cea ecleziastică, precum şi societatea în general, au manifestat toleranţă faţă de deviaţiile de comportament, însă faţă de concubinaj s-au dovedit foarte intransigente. Biserica a făcut eforturi considerabile pentru a împiedica concubinajele sau, cel puţin, să le reducă numărul.

*Tânără pereche din Moişeni - august 1937 (foto I. G. Andron)* PAGINA 2

## Bazele Jandarmeriei Române au fost puse în 3 aprilie 1850

Jandarmeria Română se consideră a fi fost întemeiată în Moldova la 3 aprilie 1850 printr-un ofis domnesc al domnitorului moldovean Grigore Alexandru Ghica.

PAGINA 4

## În Germania, managerii nu au voie să-și sune angajații în afara orelor de program

Ministerul Muncii din Germania le-a interzis managerilor să-şi sune angajaţii în afara orelor de program, cu excepţia situaţiilor de urgenţă.

Ministerul a susţinut într-un comunicat de presă că această măsură a fost luată pentru a preveni stresul la care sunt supuşi angajaţii care sunt sunaţi mereu de şefii lor, scrie Associated Press.

Daily Sueddeutsche Zeitung scrie că o astfel de măsură a fost luată şi de Volkswagen şi de Deutsche Telekom.

Oficiali ai ministerului spun că niciun angajat nu trebuie tras la răspundere că nu a răspuns la telefon şefului în afara orelor de program.

## Un spectacol minunat despre feminitate și familie: "Yom Kippur"

PAGINA 9

## Angela Merkel refuză titlul de Doctor Honoris Causa oferit de UPB

Universitatea Politehnică din Bucureşti (UPB) doreşte să ofere titlul onorific de Doctor Honoris Causa cancelarului german Angela Merkel. Fostul ministru al Educaţiei, Ecaterina Andronescu, actualmente preşedinte al Senatului UPB, a confirmat demersurile pe care instituţia le face în acest sens.

Aceasta a precizat că Politehnica a adresat propunerea Angelei Merkel deoarece, înainte de a fi politician, cancelarul german este specialist în fizică şi chimie. "Universitatea Politehnică Bucureşti a fost înfiinţată pe două modele - École Polytechnique din Franţa şi şcoala tehnică germană. Astfel încât avem o rădăcină germană. De asemenea, avem o facultate în care predarea este integral în limba germană, iar profesori de la universităţi din Germania vin să predea la Politehnică", a menţionat Ecaterina Andronescu şi alte motive pentru nominalizare.

Fostul ministru a precizat că, fiind un om de ştiinţă, nu vrea să se hazardeze şi să anunţe o dată exactă la care ar avea loc decernarea titlului către cancelar.

## Ioan C. Sălăjan își imprimă visele și impresiile artistice în aluminiu

Cătălin Sălăjan lucrează constant, de la miniaturi la cadre de mari dimensiuni, şi îşi cunoaşte valoarea, prin urmare ţine la preţ şi nu-i place să "doneze" lucrări doar pentru a întreţine relaţii sociale. Munca sa e migăloasă şi foarte sensibilă la erori, iar materialele nu-s ieftine.

PAGINA 10

# ISTORIE

*Până la desfacerea căsătoriei prin divorț, exista o etapă intermediară, așa-numita "despărțire de pat", pe timp de doi ani. De-a lungul acestei etape se spera împăcarea soților care, în acest interval, trebuiau să prezinte, de mai multe ori condițiile de împăciuire.*

## S-au împlinit 61 de ani de la dispariția Regelui Carol al II-lea

Regele Carol, primul copil al regelui Ferdinand I și al reginei Maria s-a născut la 3 octombrie 1893, în castelul Peleș din Sinaia. Regele Carol I își asumă educația copilului dar rigiditatea și severitatea lui sunt contracarate de răsfățul excesiv al reginei Elisabeta, soția regelui Carol I, primul rege al României. Regina Elisabeta era foarte afectată în urma dispariției unicei fiice Maria (1870-1874).

În vara anului 1918, Regele Carol părăsește în mod deghizat unitatea militară pe care o comanda, aflată la Târgu-Neamț și în ziua de 31 august se căsătorește la Odessa, în prezent pe teritoriul statului Ucraina cu Ioana Maria Valentina Lambrino (1898-1953), renunțând în scris la drepturile sale de moștenitor al tronului. Ioana alintată în copilărie cu numele de Zizi - se născuse dintr-o familie de origine fanariotă. La 8 ianuarie 1920 Ioana Lambrino naște un băiat Mircea Grigore pe care Carol a avut tăria să-l recunoască prilej de numeroase dispute juridice, mult timp după moartea sa din 3 aprilie 1953 și care din păcate se judecă și în prezent.

Regele Carol al II-lea pleacă într-un voiaj în Elveția unde o întâlnește pe Elena, principesă de Grecia aflată aici în exil și o cere în căsătorie. În ziua de 21 noiembrie 1920 are loc la Lucerna logodna celor 2 tineri în prezența Reginei Maria și a membrilor familiei regale a Greciei. Apoi la 10 martie 1921 la Atena are loc căsătoria. Cea civilă se desfășoară în sala tronului din Palatul Regal. Căsătoria lui Carol cu principesa Elena a Greciei s-a datorat mai mult unor considerente dinastice decât unor sentimente reale. La data de 25 octombrie 1921 se naște unicul fiu Mihai care va deveni Regele Mihai I de România. În urma divorțului de principesa Elena la data de 14 februarie 1925, Carol o cunoaște pe Elena Lupescu (1899-1977) care avea să marcheze decisiv destinul lui Carol și în bună măsură viața politică din România. După ce Carol renunță personal la calitatea de moștenitor al Coroanei României (decembrie 1925), se stabilește împreună cu Elena Lupescu în Franța. Regele Carol mai primește o lovitură în 21 iunie 1928 când principesa Elena hotărăște desfacerea căsătoriei.

La 10 februarie 1938 Regele Carol instaurează un regim de dictatură regală care durează 2 ani și 7 luni. În 1940 părăsește România, încetează din viață la 3 aprilie 1953 la Estoril în Portugalia. Rămășițele pământești sunt aduse în țară la 14 februarie 2003 în paraclisul construit lângă biserica Mănăstirea Curtea de Argeș.

***SAR MIHAI***
***Secretar Ag.șef. Principal (R)***
***Mureșan Traian***

Informația Zilei
ISSN 1222-4715

Director general - **D. Păcuraru**
Director editor: **Ilie Sălceanu**
Director revista
Poesis - **George Vulturescu**
Redactor șef
suplimente - **Adriana Zaharia**
(Informația Zilei de Duminică
și Sănătate și Frumusețe,
Informația TV)

**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**

# La începutul secolului XX, în Oaș divorțurile erau mediate de preot

## *Numeroasele cereri de divorț erau explicate prin faptul că actul căsătoriei a fost "cu de-a sila"*

**Țara Oașului rămâne încă un spațiu prea puțin descoperit care merită atenția cercetătorilor și istoricilor. Un areal cu un specific bine definit, cu obiceiuri și tradiții arhaice care se mai păstrează în prezent are încă lucruri uimitoare de arătat lumii. În volumul "Satu Mare, studii și comunicări, seria istorie-etnografie artă", editat de Muzeul Județean de Istorie între 2000 și 2004, muzeograful Paula Virag publică două studii extrem de interesante, intitulate "Aspecte ale căsătoriei în Țara Oașului, 1900-1950"și "Deviații comportamentale ale familiei în Tara Oașului, în secolul XIX", din care redăm o parte.**

*Fete și feciori din Moișeni - iulie 1937 (foto Ioniță G. Andron)*

Țara Oașului pare să fie cea mai mică "țară" din câte se găsesc în Ardeal. Anton Szirmary, istoric al ținuturilor sătmărene, arată că întâia numire oficială a Țării Oașului se întâlnește într-o diplomă de donație a lui Leopold I, din 1668.

Pentru perioada la care ne referim, cu mici și neînsemnate excepții, toți locuitorii din Oaș aparțin bisericii greco-catolice. Este știut însă faptul că în aceste zone au existat sate întregi de confesiune ortodoxă (Călinești, Racșa).

În mentalitatea populară, căsătoria reprezintă actul fundamental, sacru, divin, irepetabil, o taină asemeni nașterii și morții, care stă la baza întemeierii familiei. În mediul rural, căsătoria era motivată, în primul rând, prin obicei și tradiție, oamenii supunându-se de multe ori tradiției moștenite. Unii părinți căutau pentru fiicele lor o "partidă bună", un flăcău care să aibă casă și pământ, pentru a le ști în siguranță din punct de vedere material.

### Fetele se căsătoreau la 15 ani iar băieții după terminarea armatei

Pentru fete vârsta optimă pentru încheierea căsătoriei era considerată între 15-20 de ani, în timp ce pentru bărbați între 18-30 de ani. Se poate afirma că vârsta de căsătorie a femeilor a scăzut treptat după 1940, situându-se pentru prima dată sub 20 de ani. Variațiile de vârstă medie s-au manifestat mai ales la bărbați, mult mai sensibili la influența conjuncturii economice și politice a țării. Războiul din 1914-1918 și apoi cel din 1940-1944, criza economică ce a afectat mai mult bărbații care au participat direct la viața socială.

Vârsta medie, oarecum ridicată, pentru căsătoria bărbaților se explică și prin faptul că ei nu puteau închega în mod normal o familie decât după terminarea serviciului militar. În perioada monarhiei austro-ungare, Țara Oașului era într-o zonă de conflict, serviciul militar având o durată variabilă care putea ajunge până la 10 ani.

### Divorțurile și concubinajul dezaprobate și combătute de biserică

Numeroase sunt cererile de divorț în perioada studiată, care justificau actul prin aceea că s-au căsătorit "cu sila". Scopul principal al căsătoriei era nevoia de avea un tovarăș de viață pentu ajutor. Căsătoriile din dragoste erau trecute în planul al doilea, în favoarea satisfacerii intereselor și necesităților materiale. Din momentul în care în familie au apărut stări conflictuale, s-a ajuns aproape inevitabil, la desfacerea căsătoriei. Pentru a evita asemenea situații mulți au preferat concubinajul.

Puterea civilă și cea ecleziastică, precum și societatea în general, au manifestat toleranță față de deviațiile de comportament, însă față de concubinaj s-au dovedit foarte intransigente. Biserica a făcut eforturi considerabile pentru a împiedica concubinajul sau, cel puțin, să reducă numărul acsetora. Biserica intervenea în asemenea cazuri iar preotul era un personaj cu autoritate în comunitate. El este un apărător al "păcii familiale" iar la nevoie un mediator. Când lucrurile se complică sunt solicitați să intervină protopopul sau chiar episcopul. Ei trebuiau să discearnă și să ia hotărâri.

### "Despărțire de pat" - timp de gândire de doi ani

Biserica dar și autoritățile civile, au reticență față de divorț. Acest lucru este dovedit și de condițiile severe care reglementau separarea definitivă a celor doi soți, dar și durata unui asemenea proces. Până la desfacerea căsătoriei prin divorț, exista o etapă intermediară, așa-numita "despărțire de pat", pe timp de doi ani. De-a lungul acestei etape se spera împăcarea soților care, în acest interval, trebuiau să prezinte, de mai multe ori condițiile de împăciuire. Această despărțire reprezenta o despărțire trupească și nu una spirituală.

Cele mai frecvente motive de ruptură între cei doi soți erau agresivitatea unuia dintre parteneri, rezultat al alcoolismului, adulterul, ura și sila față de soțul impus.

În fața bisericii, căsătoria civilă nu avea nici o valoare. Dacă nu se încheia și căsătoria religioasă, căsătoria era considerată concubinaj. Celor ce nu treceau pe la biserică pentru a-și înregistra momentele esențiale ale vieții, biserica nu le acorda asistență la botezul copiilor și înmormântare.

La sfârșitul secolului XIX și începutul secolului XX, s-au înregistrat tot mai multe cereri de dispensă care insistă pe dragostea mare dintre tineri, care întrețin relații intime pe ascuns. În cele din urmă, famiile le acceptau căsătoria, tinerii fiind gata să rămână numai cu căsătoria civilă, sau chiar fără aceasta, preferând să suporte oprobiul bisericii și, implicit, al comunității.

Alături de cheltuielile mari ale unui proces de divorț, care obligau multe persoane să ocolească instanțele de judecată, separându-se de la sine putere și trăind în concubinaj, au mai existat și alte cauze ale concubinajului. Sărăcia a fost o piedică în calea căsătoriei legale. Lipsa unei situații materiale satisfăcătoare, care să permită întreținerea corespunzătoare a familiei, a constituit o cauză frecventă a concubinajului în mediul rural. Împotrivirea părinților și a rudelor a determinat fuga de acasă a tinerilor și conviețuirea lor nelegitimă. Concubinajul a îmbrăcat o formă "legală", în funcție de statornicia conviețuirii soților. Aceste concubinaje, multe dintre ele bazate pe legături afective reciproce, au dobândit un statut aproape legal, în cazul în care menajul avea durabilitate și se încadra normal în viața comunității.

Cel mai mare număr de nașteri ilegitime îl găsim în localitatea Călinești unde s-au înregistrat cei mai mulți copii, rod al unei relații care nu se află sub binecuvântarea bisericii sau a autorităților civile, s-au înregistrat în perioada 1884–1893. Între anii 1870 și 1882, în Vama nu au fost înregistrate nașteri ilegitime. Frecvența numărului mare de cupluri care trăiau în concubinaj fără binecuvântarea bisericii, poate fi ușor urmărită prin studierea observațiilor notate de către preot în registrele parohiale de stare civilă ale născuților. Copil al unui cuplu care trăia în concubinaj era însemnat ca fiind nelegitim. Urmărind însemnările din registrele patrohiale de stare civilă, se poate observa că au fost destul de frecvente cazurile în care, partenerii, după ani de conviețuire ilegală, doreau să-și legalizeze situația. Probabil că în timpul conviețuirii și-au îmbunătățit starea materială, încât puteau plăti taxe de căsătorie și puteau ține ospățul, sau, probabil că famiile ce se împotriveau căsătoriei acceptau, în cele din urmă, legătura lor.

Pentru zona Țării Oașului, la toate aceste cauze ale concubinajului, se mai adaugă și migrația sezonieră a muncii. Faptul că un număr mare de locuitori ai regiunii plecau la munci sezoniere în diferite zone ale Transilvaniei, sau dincolo de arcul carpatic, a încurajat și a favorizat conviețuirea în concubinaj a cuplurilor.

Concubinajul a îmbrăcat o formă "legală", în funcție de statornicia conviețuirii soților. Aceste concubinaje, multe dintre ele bazate pe legături afective reciproce, au dobândit un statut aproape legal, în cazul în care menajul avea durabilitate și se încadra normal în viața comunității. Nașterile erau reprobate nu doar de biserică, ci și de săteni, fiind considerate abateri de la normele care guvernau viața comunității. Copiii nelegitimi au o situație aparte, la nașterea lor opinia generală fiind net nefavorabilă. Mamele acestora au un statut social nedefinit, fiind excluse atât din grupul fetelor, cât și al nevestelor.

**Text prelucrat de V. Shibata**

*Maria Egipteanca reprezintă un exemplu cutremurător de parcurgere a drumului de la păcat la sfințenie, de la indiferență față de Dumnezeu la deplină adeziune la învățătura Sa, de la viața petrecută în desfrâu la asceza pustiului, dobândind cununa sfințeniei, ca urmare a pocăinței săvârșite.*



# Viața Mariei Egipteanca, pildă de smerenie

***"Suflete al meu, suflete al meu, scoală! Pentru ce dormi? Sfârșitul se apropie și vrei să te tulburi. Deșteaptă-te, dar, ca să Se milostivească spre tine Hristos Dumnezeu, Cel Ce este pretutindeni și toate le plinește".***

Sfântul Andrei Criteanul (660-740 d.Hr.) s-a născut la Damasc. A fost monah în mănăstirea Sfântul Mormânt din Ierusalim, diacon la Constantinopol, iar la începutul secolului al VIII-lea devine episcop al Cretei. Opera sa clasică o reprezintă Canonul cel mare, alcătuit din 250 de strofe, care se cântă în Postul Mare. Sfântul Andrei este serbat de către Biserică la 4 iulie.

## Canonul cel mare al Sfântului Andrei Criteanul

Canonul cel mare al Sfântului Andrei Criteanul se săvârșește îndeosebi miercuri seara, în săptămâna a cincea a Postului Paștilor, fiind caracterizat printr-o profundă stare de umilință. Culegând și adunând la un loc întreaga istorie a Vechiului Testament și a Noului Testament, Sfântul Andrei a alcătuit această sublimă cântare, care cuprinde perioada de la Adam până la Înălțarea Domnului la cer și predica Sfinților Apostoli. Prin acest canon suntem îndemnați să râvnim și să urmăm faptele bune ale Sfintei Scripturi și să ne ferim de păcate, alergând întotdeauna la Dumnezeu prin pocăință, post, milostenie, lacrimi, mărturisire și rugăciune. Biserica a rânduit această zi spre citirea Canonului deoarece Sfântul Post se apropie de sfârșit și pentru ca nu cumva oamenii, lenevindu-se, să se preocupe mai puțin de nevoințele duhovnicești și să se îndepărteze de viața cumpătată, după cum stă scris cu înțelepciune în Sinaxarul zilei (în Triod). Ca atare, Sfântul Andrei, ca un adevărat învățător, prin cântările Canonului, în care prezintă virtuțile marilor bărbați, precum și întoarcerea la credință a celor răi, îi sfătuiește pe cei care se nevoiesc cu postul să se poarte cu mai mult curaj pentru a se bucura de Înviere.

Andrei Criteanul a alcătuit acest canon în timpul în care Sofronie, Patriarhul Ierusalimului, a scris viața Mariei Egipteanca, viață care ne pune înainte o mare pildă de smerenie, dând mângâiere celor care au păcătuit și doresc să se reîntoarcă la Dumnezeu prin căință sinceră. În cântările Canonului sunt pomeniți atât Sfântul Andrei Criteanul, cât și Cuvioasa Maria Egipteanca: „Sfinte Părinte Andrei, roagă-te lui Dumnezeu pentru noi" și „Cuvioasă Maică Marie, roagă-te lui Dumnezeu pentru noi".

Maria Egipteanca ne demonstrează cât sunt de mari iubirea și iertarea lui Dumnezeu, Care "vrea ca toți oamenii să se mântuiască și la cunoștința adevărului să vină" (I Timotei II; 4). "Chip al pocăinței te-ai arătat, Preacuvioasă Maică Maria, glăsuiește condacul al VII-lea din Acatistul Sfintei Maria Egipteanca, că din roabă a diavolilor prin păcat, înger al Luminii te-ai arătat și pe cei mai nevoitori pustnici i-ai întrecut, iar acum cu cetele cuvioșilor Îi cânți lui Dumnezeu: Aliluia!"

*Sfânta Maria Egipteanca a fost împărtășită de părintele Zosima*

## Exemplu cutremurător de parcurgere a drumului de la păcat la sfințenie

Maria Egipteanca reprezintă un exemplu cutremurător de parcurgere a drumului de la păcat la sfințenie, de la indiferență față de Dumnezeu la deplină adeziune la învățătura Sa, de la viața petrecută în desfrâu la asceza pustiului, dobândind cununa sfințeniei, ca urmare a pocăinței săvârșite. Ea a parcurs integral traseul de la moartea sufletească la viața eternă, cunoscând tensiunea zguduitoare a extremelor (a se vedea Gurie Georgiu și Cristian Tia, Meditații duhovnicești la sfârșit de modernitate, Craiova, 1999, pp. 45-47. Am folosit această sursă bibliografică pentru a prezenta, în cele ce urmează, viața Mariei Egipteanca).

„Maria era o destrăbălată din Egipt. Destrăbălarea o practica nu doar pentru bani, cum declara ea însăși, ci pentru plăcerea împreunării. Iată, deci, că acum mai bine de un mileniu, un caz concret întrupează una dintre condițiile omului modern. Sensul vieții ei devenise plăcerea. La treizeci de ani, aude de numeroasele pelerinaje pe care le făceau oamenii la Ierusalim, pentru a se închina Crucii Mântuitorului, găsită, după multe căutări, de către împărăteasa Elena. Din pură curiozitate, se duce și ea să o vadă. Neavând bani pentru a plăti costul transportului pe mare, din Egipt în Țara Sfântă, își vându trupul marinarilor și astfel ajunse în locul dorit, la biserica din Ierusalim, care adăpostea Crucea lui Iisus. Însă, o forță nevăzută o reținea la ușa bisericii. Toți ceilalți treceau pe lângă ea, iar dânsa, deși încerca din toate puterile, nu putea înainta și pătrunde în biserică. O mână de oțel o ținea prizonieră și această mână era nevăzută, dar avea o putere colosală. Abia în acel moment, ea a conștientizat faptul că viața este mult mai mult decât și-a închipuit. Condiția ei degradantă din punct de vedere moral nu îi permitea accesul la misterul vieții celei de dincolo de lume. În acele clipe, a promis, luând-o pe Maica Domnului ca martoră, că dacă îi va îngădui și ei accesul în biserică, se va întoarce la Hristos. Este momentul suprem al convertirii, al începerii drumului invers, al unei adevărate coborâri la iad. Se retrage în pustia Egiptului, unde trăiește în post aspru și în rugăciune timp de treizeci de ani, nemaivăzând față de om și hrănindu-se doar cu rădăcinile buruienilor din pustie. Nici haine nu avea, ne spune cronica vieții ei, ci părul neîngrijit al capului ei îi crescuse, devenindu-i veșmânt. Câți ani a petrecut în desfrânare, atâția a petrecut în pustiul Egiptului, într-o asceză lipsită de fiorul divin, dar trăind în permanență cu nostalgia gustului său, pe care l-a simțit în momentul convertirii și cu speranța dobândirii lui depline. Un mare duhovnic, Cuviosul Zosima, din vecinătatea pustiei, obișnuia ca în Postul Mare să se retragă și el pentru o perioadă de timp în pustie. O întâlni pe Maria, sub călăuzire divină, iar ea îi ceru să o spovedească. La a doua retragere în pustie, duhovnicul a purtat cu sine și Sfânta Împărtășanie pentru locuitoarea nisipurilor. După împărtășire, văzând-o îndepărtându-se, acesta a observat cum trupul ei se ridica cu câteva palme deasupra pământului. Plutea. Dobândise abundența harului dumnezeiesc. Pocăința ei a fost cu adevărat pe măsura păcatelor și chiar și le-a ispășit".

## "Dumnezeu intră doar acolo unde este chemat și rămâne doar dacă este dorit"

Noi, la rândul nostru, trebuie să avem ferma convingere că Dumnezeu ne iartă păcatele dacă ne pare sincer rău pentru ele și le mărturisim în întregime, uneori spălându-le cu propriile lacrimi. Ținând cont de sfaturile date de către duhovnic și folosindune spre bine de libera noastră voință, ne putem pregăti sufletește și trupește pentru slăvitul praznic al Învierii Domnului Iisus Hristos din morți, angajându-ne pe drumul ce duce spre Dumnezeu. Să nu uităm nicio clipă că Dumnezeu intră doar acolo unde este chemat și rămâne doar dacă este dorit. El bate la ușa sufletelor noastre. Datoria noastră este să deschidem poarta pentru a cina împreună în Împărăția Sa (Apocalipsa III; 20).

Să ne căim pentru păcatele săvârșite, să ne apropiem de Dumnezeu cu inima înfrântă și smerită și să ne rugăm, zicând: "Sfinte Părinte Andrei și Cuvioasă Maică Marie, rugați pe Hristos Dumnezeu să mântuiască sufletele noastre".

***Preot dr. Cristian Boloș***

# Duminică se reînnoiește încredințarea Ucrainei în grija Maicii Domnului

Ucrainenii au încredere în ajutorul lui Dumnezeu și a Maicii Sfinte pentru a depăși cu bine situația dificilă în care se află.

"Continuând slujirea marelui meu predecesor la altarul din Kiev-Halych, doresc încă o dată, în comuniune cu Biserica din Ucraina și din lumea întreagă, să reînnoiesc actul de consacrare a poporului ucrainean mijlocirii puternice a Maicii Preasfinte a lui Dumnezeu". Așa a explicat Arhiepiscopul Sviatoslav Shevchuk, liderul Bisericii Greco-Catolice Ucrainene (BGCU), faptul că reînnoirea actului de consacrare va avea loc pe 6 aprilie 2014, în toate bisericile BGCU din Ucraina și din lumea întreagă - citat de cathjolica.ro.

Legat de Ucraina, Papa Francisc a confirmat înființarea Exarhatului de Kharkiv, de către PF Sviatoslav Shevchuk, Arhiepiscop Major de Kiev-Halyc, cu consimțământul Sinodului Bisericii Greco-Catolice Ucrainene. Sfântul Părinte și-a dat consimțământul pentru alegerea canonică a preotului Vasyle Tuchapets OSBM (născut în 1967), de către Sinod, ca primul Episcop de Kharkiv. De asemenea a recunoscut alegerea Episcopului Taras Senkiv OM ca Episcop de Stryj, precum și a preotului Bohdan Manyshyn (născut în 1972) ca Episcop auxiliar de Stryj - arată sursa citată.

# Prințul George a primit de la papa Francisc un glob de lapis lazuli cu o cruce de argint

Regina Elisabeta a II-a și soțul ei, Prințul Philip, duce de Edinburgh au avut o întâlnire joi cu papa Francisc la Vatican. Cu această ocazie, suveranul pontif i-a oferit micului prinț George un cadou special: un glob de lapis lazuli cu o cruce de argint. Întâlnirea care a durat 30 de minute a avut loc după ce Regina Elisabeta a luat masa cu președintele Italiei, Georgio Napolitano.

Francisc este al cincilea papă cu care s-a întâlnit regina Angliei. Elisabeta a II-a și ducele de Edinburgh i-au oferit sfântului părinte un coș cu produse horticole de pe proprietățile lor, miere, suc de mere, cidru și alte produse."Această miere este din grădina mea, sper că nu ați mai încercat așa ceva până acum" a spus regina, scrie La Stampa. Prințul Philip i-a adus Papei două sticle de whisky de Balmoral. Și Papa Francisc s-a gândit la familia regală britanică și, mai precis, la prințul George. La opt luni, fiul prințului William și al lui Kate Middleton a primit un dar cel puțin ciudat pentru un bebeluș: un glob de lapis lazuli cu o cruce din argint. Ducele de Edinburgh a primit trei medalii pontificale, una din aur, una din argint și una din bronz. Pe durata întâlnirii, Regina Elisabeta și Papa Francisc nu au discutat politică deloc, mai scrie La Stampa.

Aceasta este prima întâlnire între Regina Elisabeta a II-a și Papa Francisc. La 19 martie 2013, atunci când a avut loc intronizarea Papei Francisc, Regatul Unit al Marii Britanii a fost reprezentat de Ducele de Gloucester.

# EVENIMENT

*"Pătruns de un adânc patriotism și iubind de mic copil arma jandarmeriei, la data de 1 martie 1942, am intrat voluntar în armată în arma Jandarmeriei" - Lt. col. (r) Emil Oltean, veteran de război*

# Bazele Jandarmeriei Române au fost puse de domnitorul Alexandru Ghica

**Jandarmeria Română se consideră a fi fost întemeiată în Moldova la 3 aprilie 1850 printr-un ofis domnesc al domnitorului moldovean Grigore Alexandru Ghica, pe baza hotărârii Divanului obștesc privind „Legiuirea pentru reformarea Corpului slujitorilor în jandarmi".**

Acest document a dat un prim statut juridic Jandarmeriei și i s-au stabilit principiile de organizare și funcționare. Alexandru Ioan Cuza a inclus acest corp în cadrul armatei permanente și astfel Jandarmeria a devenit o armă a oștirii române. Jandarmii au apărut în Principatele Române odată cu renașterea armatei moderne după revoluția lui Tudor Vladimirescu.

În perioada domniei lui Alexandru Ioan Cuza, Jandarmeria este supusă unui amplu proces de modernizare, ca de altfel toate instituțiile statului național român modern. Astfel, odată cu transformarea Regimentului de jandarmi în Legion de jandarmi, începe și procesul de înlocuire treptată a escadroanelor și companiilor de jandarmi cu escadroane de dorobanți, pe baza Ordonanței nr. 896 din 30 iunie 1864

Anii 1859 -1878 au constituit o etapă de unificare a structurilor de menținere și apărare a ordinii interne din Moldova și Muntenia, în sistemul statal al României moderne. Importante s-au dovedit dezvoltarea Jandarmeriei, precizarea rolului și misiunilor ei atât în mediul urban cât și în situația instituirii stărilor excepționale sau de război.

## Războiul de Independență și Primul Război Mondial

În perioada domniei lui Carol I, este analizat rolul jandarmeriei în timpul războiului de Independență care a consimțit independența deplină a României.

În perioada care a urmat după adoptarea Legii Jandarmeriei rurale din 1908 Jandarmeria a participat în războiul balcanic din 1913. Legea pentru organizarea Jandarmeriei din 1908 cunoaște unele modificări. Din 1914 până în 1916 când prin înaltul decret nr. 2784 se ordonă mobilizarea, această armă și-a sporit considerabil efectele.

*Grigore Alexandru Ghica (n. 1807- d. 24 august 1857) a fost domn al Moldovei sub numele Grigore al V-lea Ghica*

Jandarmeria a participat și în Primul Război Mondial. Pentru România acest război nu a fost unul de cotropire ci un război de drept de eliberare națională și înfăptuire a unității poporului român în cadrul unui singur stat independent și suveran. Acest război a implicat un mare volum de forțe ce a dat și grele jertfe.

După Marea Unire de la 1 decembrie 1918, Jandarmeria a asigurat paza și ordinea publică în Transilvania. Un rol important l-a avut Austroungaria în organizarea Jandarmeriei. Pentru efectuarea serviciului în aceste teritorii, corpul de Jandarmerie a făcut o selecție riguroasă a efectivelor sale avându-se în vedere atât pregătirea militară cât și un profit spiritual armat. Perioada imediat următoare Primului Război Mondial s-a caracterizat printr-o creștere a cotei infracționale, fapt ce a determinat angajarea Jandarmeriei într-o acerbă luptă cotidiană împotriva actelor antisociale a banditismului și jafurilor la drumul mare. Astfel a luat ființă brigada IV Jandarmi Cluj. Jandarmi eroi căzuți pe câmpul de cinste al ordinii și siguranței publice - 127 în această perioadă.

## Jandarmeria în cel de-al Doilea Război Mondial

În fața Dumnezeului strămoșilor noștri, în fața istoriei și veșniciei românești, noi am luat azi răspunderea de a smulge prin onoare dreaptă ceea ce ne-a fost cotropit prin silnica umilire și trădare. "În numele credinței creștine ale drepturilor românești și pentru viitorul nostru neînfricat români, vă chem la luptă sfântă prăvălitorilor civilizației și bisericii, ai dreptății și propriilor noastre drepturi" - Gl. Ioan Antonescu din Proclamația către țară, 22 iunie 1941. La această înflăcărată chemare a celui care a fost șeful statului român și comandant al armatei a răspuns întregul popor și întreaga armată ramura Jandarmeriei.

Pătruns de un adânc patriotism și iubind de mic copil arma jandarmeriei, la data de 1 martie 1942, am intrat voluntar în armată în arma Jandarmeriei, în școala de subofițeri jandarmi a cărei durată era de doi ani. Primul an la Timișoara, pregătire militară de luptă, al doilea, pregătire profesională la Drăgășani.

## Amintiri din 1944

La data de 4 aprilie 1944, școala noastră se afla la Drăgășani, în aceeași zi de 4 aprilie 1944, capitala țării noastre, Bucureștiul a fost bombardat în plină zi între orele 13.30 - 14.15 de un număr de 250 de avioane de luptă și bombardament. După acest bombardament, școala de subofițeri jandarmi Drăgășani în noaptea de 5 aprilie 1944 a fost echipată de război și cu un tren special detașată în București, devenind unitate operativă de a asigura ordinea în București. Bombardamentele anglo americane au început în aprilie și s-au terminat în august 1944. Bombardamentele apăreau la diferite ore din zi și noapte, jandarmii asigurau paza și ordinea în București. După aproximativ 44 de zile și nopți, petrecute în adăposturile de la Ghencea cât și în aceste 140 de zile de calvar trăite în București către sfârșitul lunii august, bombardamentele anglo americane au încetat.

Școala de subofițeri jandarmi Drăgășani după încetarea bombardamentelor anglo americane a primit ordin de luptă contra armatei germane aflate în București și în restul teritoriului în Vest.

***Lt. col. (r) Emil Oltean,***
***veteran de război***

# 150 de ani de la înființarea Instituției Prefectului în România

PreședinteleAsociației Prefecților și Subprefecților din România (A. P. S. R.), prefectul județului Tulcea, Simion Lucian Eduard, a transmis un mesaj cu ocazia împlinirii a 150 de ani de la înființarea Instituției Prefectului în România, fapt certificat de Legea comunală din 1 aprilie 1864 și Legea pentru înființarea consiliilor județene, din 2 aprilie 1864, care prevedea că „prefectul, cap al administrației județene, dirige toate lucrările acestei administrațiuni, îi execută hotărârile consiliului județean".

Redăm în continuare mesajul complet după ce, în ziua de 2 aprilie, în cotidianul Informația Zilei a apărut un extras din acesta.

## Prefecturile există încă din timpul Imperiului roman

"Înscrisuri despre prefecturi găsim încă din antichitate, când în Roma Antică, în vârful ierarhiei funcționarilor imperiali, exercitându-și atribuțiile în prefecturi - unități administrative ale statului roman, găsim prefectul ca reprezentant al împăratului ce acționa în numele acestuia.

*Prefectul județului, dr. Eugeniu Avram*

În România, noțiunea de „prefect" o întâlnim în Muntenia și Moldova încă înainte de Unirea Principatelor (1859), chiar dacă cei care o reprezentau purtau denumirea „ispravnici de județe" sau „ispravnici administratori".

În conformitate cu Legea comunală din 1 aprilie 1864 și Legea pentru înființarea consiliilor județene, din 2 aprilie 1864, care prevedea că „prefectul, cap al administrației județene, dirige toate lucrările acestei administrațiuni, îi execută hotărârile consiliului județean" certificăm înființarea Instituției Prefectului în România în urmă cu 150 de ani.

De-a lungul timpului, Instituției Prefectului i s-a acordat o importanță deosebită de către domnitorii, regii sau guvernele ce s-au succedat la conducerea țării, conferindu-i puteri diferite, de la un rol cu competențe restrânse până la cel de șef al județului, în funcție de modificările asupra legilor ce stabileau poziția prefecturilor.

După revoluția din decembrie 1989, prin Constituție și Legea nr.69/1991 privind administrația publică locală, prin legea nr. 340/2004 și alte legi specifice, Instituția Prefectului și implicit prefectul au fost repuși în locul și rolul ce li se cuvine într-un stat de drept.

În prezent, prefectul, reprezentantul Guvernului în teritoriu, autoritate a administrației publice locale și conducător al serviciilor publice descentralizate ale ministerelor și ale celorlalte autorități centrale ale administrației publice este garantul respectării legii și a ordinii publice la nivel local.

Pentru exercitarea prerogativelor își desfășoară activitatea în cadrul Instituției Prefectului - instituție publică cu personalitate juridică, cu patrimoniu și buget propriu și este ajutat în activitatea sa de subprefect, amândoi făcând parte din categoria înalților funcționari publici.

Urmărind evoluția țării noastre este evident că odată cu instituirea administrației, prefecturile au avut un rol important în dezvoltarea României acționând în direcția respectării legilor românești. Istoria dovedește contribuția semnificativă asupra bazelor înfăptuirii politicilor statului român de colonizare a noilor teritorii, asupra acțiunilor de împroprietărire, de ridicare a nivelului de instrucție și educație.

Este indiscutabil faptul că prin competență, cinste și corectitudine prefecții României, specialiști în diferite domenii au contribuit la ridicarea țării noastre din punct de vedere economic, cultural și social prin activități corecte, competente desfășurate pentru și cu sprijinul locuitorilor țării.

150 de ani de la înființarea Instituției Prefectului în România reprezintă pentru mine un moment aniversar ce îmi oferă ocazia de a-mi exprima respectul față de predecesorii noștri, prefecți și subprefecți, pentru modul în care au ales să-și facă datoria, servind interesul național pentru a promova o imagine credibilă și coerentă a instituției pe care astăzi noi o reprezentăm."

**G. M.**

*Nevoia de somn diferă de la om la om. Deseori, încă din copilărie se conturează dacă o persoană va necesita mai puține ore de somn, sau din contră. De aceea, nu se pot face generalizări. Un individ se poate simți bine, în formă și sănătos după numai 6 ore de somn, la fel ca un altul după 9 ore de somn.*



# Tulburările de somn ocupă un loc fruntaș în rândul bolilor "civilizației"

**În mod ideal, somnul este o activitate odihnitoare atât pentru trup cât și pentru suflet. Este o formă de recreere, de refacere de care avem nevoie ca de hrană, apă, mișcare sau distracție.**

*Dacă trișăm și furăm sistematic din orele de somn, mai devreme sau mai târziu vom suporta consecințele*

În rândul bolilor "civilizației", tulburările de somn ocupă un loc fruntaș. Paradoxal, în timp ce descoperirile tehnice ale sec. XX și XXI ne "agită"existența, nevoia de somn a rămas aceeași. Nu putem dormi "mai repede". Dacă trișăm și furăm sistematic din orele de somn, mai devreme sau mai târziu vom suporta consecințele. Sistemul nervos, imunitatea, sistemul endocrin sunt primele care "obosesc". Consecința este apariția bolilor, atât pe plan fizic, cât și mental-emoțional. Dar și invers este valabil, adică bolile fizice sau mental-emoționale pot declanșa tulburări de somn.

Nevoia de somn diferă de la om la om. Deseori, încă din copilărie se conturează dacă o persoană va necesita mai puține ore de somn, sau din contră. De aceea, nu se pot face generalizări. Un individ se poate simți bine, în formă și sănătos după numai 6 ore de somn, la fel ca un altul după 9 ore de somn. Rareori se prezintă la medic un pacient doar pentru că nu poate dormi. De cele mai multe ori, tulburările de somn sunt secundare unui stil de viață nesănătos, grăbit, stresant, dar pot fi și secundare unor afecțiuni. Tulburările de somn pot fi semne în cadrul unor afecțiuni (depresie, manie, fobii, sindrom de panică).

Există medicamente care pot declanșa tulburări de somn (steroizi, antihipertensive, diuretice, droguri, cofeină, medicamente psihotrope etc).

Organismul nostru preia Energia cosmică în timpul somnului. În cele 8-10 ore de somn, o parte importantă a ființei noastre intră în repaus (conștientul), o altă parte se reunește cu Natura și Universul (subconștientul), iar corpul fizic se află la nivel de repaus. Fiecare dintre noi cunoaște starea de bine care apare după un somn odihnitor și de calitate. Și tot așa, fiecare dintre noi a avut experiența nopților nedormite sau a nopților fără somn și lipsa de energie din ziua următoare. Legătura cu energia cosmică este esențială, somnul este vital pentru om. Peste 10 zile de nesomn pot duce la deces.

## Tulburările de somn

Somnul de noapte are loc atunci când corpul intră în stare de relaxare și undele cerebrale încetinesc vibrația. Perioada optimă de mers la culcare pentru un somn sănătos este intervalul 9-12 noaptea. După orele 24, somnul nu mai este atât de odihnitor și recuperator, chiar dacă se prelungește mult dimineața sau însoțit de somn peste zi. Această situație este caracteristică tinerilor din zilele noastre, care pierd ore prețioase din noapte cu statul la calculator și făcându-și prieteni virtuali, devenind niște tineri obosiți, stresați și încruntați.

În situațiile de oboseală cronică, se poate întâlni dificultatea de adormire seara, din cauza unei minți hiperactive și a relaxării mentale dificile. De asemenea, pot apare frecvente treziri nocturne, în special în jurul orelor 2-4 dimineața și readormirea către ora 7, cu somn prelungit ziua (dacă este posibil).

Dacă în spatele tulburărilor de somn există o patologie, este bine să ne adresăm medicului. Dacă nu identificăm o patologie, înainte de a indica un tratament, ar fi bine să facem niște schimbări ale stilului de viață, în mod conștient și consecvent. Cele mai frecvente situații de tulburare a somnului sunt legate de suprasolicitarea mentală și emoțională. De aceea, tratamentul acestei tulburări trebuie să includă învățarea unor tehnici de relaxare mentală. Meditația și rugăciunea pot ajuta în acest sens.

## 11 sfaturi pentru un somn liniștit

Sfaturi legate de schimbarea stilului de viață pentru tratarea tulburărilor de somn, simple și la îndemâna tuturor, ar fi:

- evitarea cinei la ore târzii și cu alimente greu digerabile
- evitarea consumului de cafea, ceai negru sau cola după masa și seara
- evitarea fumatului seara
- evitarea excesului de lichide în a 2-a parte a zilei sau a fructelor cu conținut ridicat de apă sau cu efect diuretic
- evitarea siestei de după masă
- evitarea sportului intens după orele 20
- efectuarea unei plimbări de seară
- înlocuirea filmelor de seară "stresante" sau emisiunilor TV ""toxice"" cu o carte sau alte metode de relaxare
- frustrările,supărările să nu fie duse în dormitor și trecute în ziua următoare
- aerisire de câteva minute bune înainte de adormire
- crearea unor condiții liniștitoare pentru adormire

În dormitor, patul nu servește alimentației sau privitului la TV. Dacă noaptea ne trezim și nu putem readormi în scurt timp, trebuie să ne ridicăm din pat, ne plimbăm câteva minute apoi ne întoarcem în pat. Nu deschidem TV și nu ne concentrăm pe ideea de "Nu pot dormi" sau "Nu pot adormi". Încercăm o tehnică de relaxare sau gândirea pozitivă.

Dacă nici în urma acestora nu puteți dormi, vă dau întâlnire la următorul material, unde voi încerca să sintetizez câteva remedii propuse de medicina naturistă.

***Dr. Szatmari Anamaria, medic homeopat, Clinica Sfântul Anton***

# Remedii naturale pentru gastrită

Hiperaciditatea este o afecțiune care afectează în general locuitorii țărilor dezvoltate. Regimul alimentar standard și ritmul de viață actual favorizează apariția gastritelor.

## Simptome și cauze

De obicei gastrita se instalează pe nesimțite și are o ciudată predominanță primăvara și într-o mai mică măsură toamna. La început nu există simptome și pot trece ani până apare durerea. Apoi, își face simțită o senzație neplăcută, dureroasă în stomac, deosebit de acută când se consumă anumite alimente, când se iau anumite medicamente și în momentele de stres.

Cauzele hiperacidității sunt multiple, începând cu regimul alimentar, continuând cu stresul, obiceiurile alimentare și infecția cu Helicobacter Pylori.

Alte cauze posibile sunt consumul medicamentelor care pot provoca aciditate, fumatul sau predispoziția constituțională sau genetică. Gastrita este primul pas spre ulcerul gastric și duodenal.

*Coriandrul este o plantă cu acțiune digestivă*

## Tratamente cu plante medicinale

Folosirea plantelor medicinale pentru tratamentul acidității variază în funcție de cauzele menționate mai sus. Astfel, când stresul este unul din factorii principali, vom folosi plante cu acțiune sedativă și spasmolitică cum sunt: păducelul, sulfina, floarea pasiunii, teiul, roinița, lavanda. Dintre plantele cu acțiune antiinflamatoare pentru stomac cea mai cunoscută este lemnul dulce. Este un calmant eficient al secreției gastrice, dar trebuie administrat cu precauție deoarece stimulează un hormon care poate produce retenție de lichide și chiar hipertensiune. O altă plantă cu efect antiinflamator excelent este pătlagina, dar care din păcate nu este folosită cu acest scop.

De asemenea, sunt foarte utile plantele cu acțiune digestivă cum sunt chimionul, angelica, fenicului, coriandrul care ajută la combaterea durerii și ameliorarea flatulenței. Plantele mucilaginoase pot fi folosite împotriva gastritei deoarece conțin o substanță mucilaginoasă care îmbracă peretele stomacului și exercită un anumit efect protector. Câteva exemple de astfel de plante: algele laminaria sau fucus, nalba, lichenii de Islanda.

## Profilaxie

Câteva din măsurile care se pot lua pentru ca gastrita să nu devină ulcer sunt următoarele: reducerea stresului, adoptarea unui regim alimentar adecvat cu fructe dulci și verdețuri din abundență, modificarea obiceiurilor alimentare mai ales în sensul acordării unui timp rezonabil pentru mâncat.

Apoi, este bine să reducem la maximum medicamentele luate pe cale orală și să menținem o bună igienă bucală. În sfârșit, evitarea fumatului, alcoolului și cafelei constituie un deziderat major pentru cei afectați de gastrită.

***ing. chimist Mircea Georgescu***
***tel. 0721202752***

# REȚETE

*Hameiul are efect calmant, fiind utilizat cu succes în tratarea problemelor digestive sau a iritațiilor intestinale.*

*Are efect dezinfectant și îndepărtează bacteriile responsabile de apariția tuberculozei. Poate cea mai importantă utilizare a hameiului este ca sedativ.*

## Hameiul, leac pentru insomnii și probleme digestive

Hameiul este o plantă perenă, aspră la pipăit, care crește la marginea pădurilor. Conurile de hamei sunt materie primă pentru fabricarea berii. Lujerii sunt buni de consumat asemeni altor verdețuri de sezon. Se pot prepara din ei o serie de ciorbe acrișoare bogate în vitamine, cu efect tonifiant asupra organismului. Vitaminele și microlementele conținute de lujeri au efecte benefice în menținerea stării de sănătate, în creșterea rezistenței la boli. Specialiștii în tratamente naturiste susțin că hameiul este un posibil leac pentru insomnii.

### Efect calmant, dezinfectant

Hameiul are efect calmant, fiind utilizat cu succes în tratarea problemelor digestive sau a iritațiilor intestinale.

Are efect dezinfectant și îndepărtează bacteriile responsabile de apariția tuberculozei. Poate cea mai importantă utilizare a hameiului este ca sedativ.

În nopțile de insomnie, hameiul este produsul natural perfect pentru a te ajuta să dormi liniștit, fără să te trezești în timpul nopții. Ca tratament naturist sunt folosite conurile uscate ale plantei, cu efect relaxant asupra musculaturii.

Cercetătorii germani au descoperit și alte întrebuințări curative ale hameiului. Astfel, ei sunt de părere că principala materie primă a berii conține hormoni care ajută la echilibrarea acestei structuri din organismul femeii.

Potrivit unui studiu realizat în cadrul Universității din Washington, hameiul, ingredientul natural care conferă berii binecunoscutul gust amărui și care este folosit în prezent aproape exclusiv pentru producerea acestei băuturi extrem de iubite peste tot în lume, ar putea fi preluat și de industria farmaceutică în scopul dezvoltării de medicamente destinate tratării diferitelor afecțiuni, printre care diabetul zaharat sau bolile de inimă.

Apelând la o metodă inovatoare, cristalografia cu raze X, Cercetătorii Universității din Washington au reușit să identifice cu exactitate modificările structurale pe care le suferă humulonele în timpul fabricării berii, astfel încât să poată înlesni dezvoltarea de preparate farmaceutice bine direcționate spre tratarea unor anumite afecțiuni medicale. Humulonele sunt acei compuși ai hameiului responsabili de gustul amărui și aroma specifică berii.

Un studiu recent readuce în prim plan efectele benefice pentru sănătate ale hameiului, confirmate de nenumărate cercetări de-a lungul timpului, îndeosebi în cazul unor afecțiuni cum sunt procesele inflamatorii sau chiar obezitatea.

### Nerecomandat pentru copii

"Hameiul este, fără îndoială, o plantă plină de calități dovedite prin numeroase studii. Este suficient de menționat rolul său antioxidant pentru a putea identifica mai bine efectele pe care le poate avea pentru sănătatea organismului. Ca și ingredient al berii, hameiul își îndeplinește rolul său binefăcător, dar recentul studiu deschide calea pentru exploatarea la maxim a calităților sale, prin folosirea acestuia și în fabricarea de preparate farmaceutice. Iubitorii berii sunt însă cei care beneficiază demult de efectele acestei plante minunate, iar venirea verii le oferă un motiv în plus să o facă".

Nu este recomandat însă pentru cei mici. Mai mult, un consum frecvent poate avea ca efect scăderea valorii glicemiei.

Efectele adverse sunt problemele în respirație, oboseală cronică resimțită după o noapte de somn sau senzația de vomă. Mai mult, dacă urmezi deja un tratament medicamentos, cere sfatul medicului pentru a urma unul cu hamei.

**Text selectat și prelucrat de Ioan A.**

## Prăjitură cu fructe uscate și solzi de migdale

**Aveți nevoie:**

100 g de fructe deshidratate (amestec), 50 g de stafide, 150 g de pișcoturi pentru copii (eventual biscuiți), 200 g de pulbere de migdale, 100 g solzi de migdale sau migdale tocate mai dur, 100 g de ciocolată menaj, 50 g zahăr cristalin, un plic de zahăr vanilat, 120 g zahăr pudră, 3 albușuri de ouă.

***Mod de preparare:*** Fructele uscate se taie mărunt. Zahărul cristalin și zahărul vanilat se pune la fiert cu 50 ml de apă, apoi la acest sirop se adaugă ciocolata mărunțită. Se ia de pe foc și se amestecă până când se topește. Albușurile se bat spumă tare, apoi pe aburi, treptat se adaugă zahărul pudră și se bate spuma mai departe, până când devine lucioasă și foarte tare. Se adaugă siropul de ciocolată, apoi cu grijă, se amestecă până la omogenizare. Se ia vasul de pe aburi, apoi se adaugă pișcotul măcinat, pudra de migdale, fructele, stafidele, se amestecă bine, apoi 20 de minute se lasă să stea acoperit. Între timp încălzim cuptorul la circa 130 grade (temperatură medie). Din aluat, cu ajutorul unei linguriițe se formează biluțe, care se trec prin solzii (sau bucățile) de migdale, se așează pe o tavă căptușită cu hârtie de copt. Se pune la cuptor, dar ușa rămâne întredeschisă, așa uscăm prăjitura timp de 40 de minute. După răcire completă, în cutie metalică închisă se poate ține și 10 zile fără să se altereze.

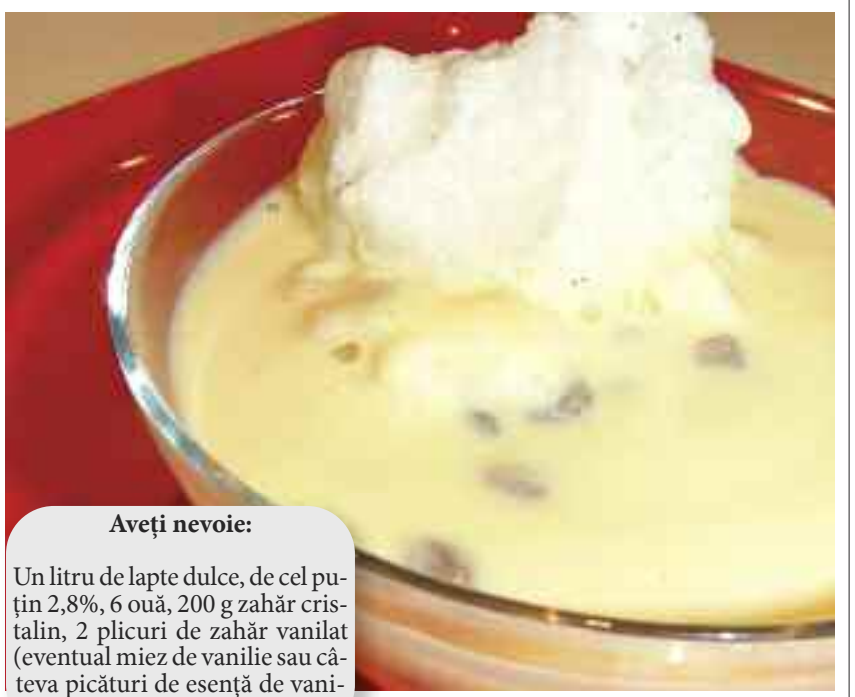
## Tocăniță de ciuperci cu mămăliguță

**Aveți nevoie:**

500 g de ciuperci, o ceapă, un ardei gras, o roșie, 4-5 linguri de ulei, 2 linguri de făină, 200 g de bulion, sare, piper, boia de ardei, bază pentru mâncăruri, 200 g făină de porumb, eventual câteva linguri de smântână pentru ornat (pentru post se folosește smântână vegetală).

***Mod de preparare:*** Ceapa tăiată mărunt se călește în ulei, la fel și ardeiul și roșia, apoi se adaugă ciupercile curățate, spălate și feliate și se călesc și acestea. Se condimentează după gust, se adaugă făina, se amestecă bine, apoi se stinge cu puțină apă. Se amestecă până la omogenizare, iarăși se mai adaugă un pic de apă, până când se obține consistența dorită. Bulionul se amestecă, treptat, cu câteva linguri din zeama tocăniței, apoi se toarnă în oală și se mai fierbe puțin, amestecând. Între timp se fierbe și mămăliga și se servește caldă, ornată cu frunze de pătrunjel, ceapă cerde, sau eventual smântână, dar nu în mod obligatoriu.

## Lapte de pasăre cu stafide



**Aveți nevoie:**

Un litru de lapte dulce, de cel puțin 2,8%, 6 ouă, 200 g zahăr cristalin, 2 plicuri de zahăr vanilat (eventual miez de vanilie sau câteva picături de esență de vanilie), 50 g de stafide.

***Mod de preparare:*** Laptele, cu jumătatea cantității de zahăr se pune la fiert. Gălbenușurile se freacă bine cu zahărul rămas și cu zahărul vanilat (esența sau miezul de vanilie). Albușurile se bat spumă tare. Când laptele dă în clocot, cu o lingură de metal se formează niște găluște de albuș care se pun în lapte să fiarbă câte un minut. Se scot cu o lingură strecurătoare și se așează pe o sită să se scurgă. Se ia laptele de pe foc și se lasă să se răcească puțin, după care se amestecă cu gălbenușurile și se pune înapoi pe foc, se mai fierbe puțin până când se îngroașă. Stafidele fie se amestecă cu laptele de pasăre, fie se presară deasupra, dar numai după ce compoziția s-a răcit, fiind că altfel boabele se înmoaie. Se toarnă în cupe, găluștele de albușuri se așează deasupra și se poate orna eventual cu frunze de mentă.

## Supă de cartofi cu bulion

**Aveți nevoie:**

Un kg de cartofi albi, un morcov, 3 linguri de făină, 5-6 linguri de ulei de floarea soarelui sau o lingură mare de margarină, 500 ml de bulion sau 2-3 linguri mari de pastă de roșii, sare, piper, 2-3 foi de dafin, bază pentru mâncăruri, frunze de pătrunjel, eventual smântână, sau smântână vegetală pentru ornat.

***Mod de preparare:*** Cartofii și morcovii se curăță, morcovii se taie rondele, iar cartofii cubulețe, apoi se spală din mai multe ape. Se pun la fiert mai întâi morcovii în apă ușor sărată, apoi după un timp se adaugă și cartofii. De odată cu cartofii se pun în supă și frunzulițele de dafin. Din ulei sau margarină și făină se prepară un rântaș ușurel, de o culoare aurie deschisă. După ce se ia de pe foc se adaugă o linguriță de boia de ardei dulce, dar dacă vă place, se poate folosi și puțină boia de ardei iute. Când cartofii sunt aproape fierți se adaugă rântașul în supă, cu grijă, să nu rămână cocoloașe. Se condimentează și se adaugă apoi și bulionul. Se servește caldă, ornată cu frunze de pătrunjel, sau cu smântână, iar în perioada de post cu smântână vegetală, sau chiar fără.

Rubrică realizată de Eva Laczko

*Mișcarea feminină a schimbat felul în care femeile sunt percepute de societate. Iar imaginea femeii care depinde de bărbat a fost înlocuită cu cea a femeii care și-a câștigat dreptul la vot, care are dreptul să muncească și să trăiască după propriile decizii.*



# Stilul tomboy, pentru femeile puternice și libere

**Unele femei sunt mereu în căutarea unui stil prin care să exprime putere, încredere, forță, dar în același timp și feminitatea care le este caracteristică. În timp ce majoritatea femeilor se consideră frumoase fiind feminine, există persoane care mizează pe atitudine, adoptând un look masculin. Acest stil masculin care emană încredere, adoptat de-a lungul timpului de fashion iconuri precum Marlene Dietrich, Jane Birkin sau Alexa Chung a stârnit furori, fiind intitulat stilul tomboy.**

Stilul tomboy este o dovadă a libertății. Femeile din diferite colțuri ale lumii au adoptat acest stil pentru a-și exprima partea masculină. Începând de la vedete, actrițe, cântărețe, modele până la simple femei, cu toate au îmbrățișat acest stil unic.

*Piesele lejere, cu linii masculine sunt marca stilului Tomboy*

## Începuturile stilului

Mișcarea feminină a schimbat felul în care femeile sunt percepute de societate. Iar imaginea femeii care depinde de bărbat a fost înlocuită cu cea a femeii care și-a câștigat dreptul la vot, care are dreptul să muncească și să trăiască după propriile decizii. În modă această dorință a femeilor de a fi tratate egal cu bărbații, a fost reprezentată de una dintre cele mai celebre creatoare de modă.

Datorită lui Gabrielle "Coco" Chanel au fost scoase din ținuta femeilor fustele și corsetele care nu le dădeau voie să se miște. Chanel a fost cea care a hotărât că femeile au nevoie de pantaloni atunci când a văzut că nu se poate călări un cal în fustă, așa că și-a însușit o pereche de pantaloni de la un călăreț. Deși acest act de rebeliune nu a fost acceptat de către mulți, în timp, societatea s-a obișnuit cu faptul că femeile poartă pantaloni.

"Le-am redat femeilor simțul libertății. Le-am dat înapoi trupurile lor. Trupurile care erau ude de la transpirația podoabei modei, de la dantele, corsete, de la straturile de sub rochii." Chanel a fost cea care a adaptat pantalonii bărbătești la silueta feminină, dându-le astfel o nouă linie, un nou aspect. Pentru Chanel cel mai important lucru a fost să creeze ținute care să fie și practice, nu doar frumoase. A reușit mereu să reinterpreteze hainele bărbătești și să le confere un aer feminin.

De-a lungul timpului, femei celebre au îmbrățișat stilul vestimentar tomboy: Catherine Hepburn cu ale ei frizuri scurte și pantaloni bărbătești, Diane Keaton, cu cravatele și pălăriile bărbătești cu care am tot văzut-o mai ales în filmele lui Woody Allen, rock starul Patti Smith, Jane Birkin și fiicele ei Charlotte Gainsbourg și Lou Doillon, Alexa Chung pe care o vezi adesea în ținute șic, alcătuite fără efort.

Odată cu schimbarea mentalității, un alt designer celebru a trecut la următorul pas. Yves Saint Laurent a fost cel care a luat pantalonii de pe bărbați și i-a pus pe femei, fără să schimbe mare lucru la ei. Acești pantaloni erau cu adevărat confortabili, putând fi purtați oriunde, la orice oră din zi, spre deosebire de pantalonii Chanel, care erau ceva mai pretențioși.

## Ce este stilul tomboy?

Stilul tomboy este definiția libertății femeii, este dovada clară a faptului că femeia și-a câștigat dreptul la vot, că nu mai trebuie să fie subordonată bărbatului, că are dreptul să muncească și să trăiască după propriile decizii. Piesele lejere, cu linii masculine sunt marca acestui stil.

Tomboy este un stil în afara tendințelor care a luat amploare tot mai mare în ultima vreme. Jenna Lyons, ca reprezentantă a brandului de fashion J Crew este considerată responsabilă pentru că făcut acest look atrăgător pentru masă. Pantaloni largi, cămăși, sacouri, paltoane ce urmăresc o croială dreaptă, tricouri lejere, boyfriend jeans, căciuli și încălțăminte confortabilă. În asta constă garderoba fetelor care adoptă acest stil. Pe scurt, articole împrumutate din vestimentația bărbaților. Astfel de piese au fost adaptate, de către designeri, la corpul femeii, însă stilul tomboy poate presupune și adoptarea pieselor făcute strict pentru bărbați. Le oferă femeilor un aspect lejer, confortabil și ușor dezordonat dar nu neîngrijit.

În colecțiile designerului Stella McCartney poate fi regăsit adesea acest stil, fiind renumit mai ales pentru hainele sport care îmbină utilul cu stilul. Și casa de modă Dries Van Noten a propus pentru acest an stilul masculin, prezentându-ne în colecția de primăvară blazere largi în combinație cu fuste plisate din sifon, și pantaloni masculini purtați cu accesorii feminine.

Rihanna, Ciara, Cara Delevingne, Freja Erichsen, Adrianne Ho, Rita Ora, Miley Cyrus, Beyonce sunt doar câteva dintre personalitățile care adoptă adesea stilul tomboy. Poate vă mai amintiți de acele fete care purtau pantalonii largi sport și maieuri de bărbați, de câțiva ani piesele vestimentare din aria hip-hop sau din zona punk au devenit și ele din ce în ce mai purtate.

Stilul tomboy oferă femeilor lejeritate, libertate în mișcare, este un stil confortabil și ușor dezordonat. Asortate cu atenție, aceste elemete pot reda femeii și un aspect ușor feminin și sexy cu o urmă de mister.

## Cum se poartă acest stil?

Cel mai simplu este să-ți cumperi haine de la raionul de bărbați. Nu te speria dacă nu găsești exact mărimea ta, iar hainele sunt puțin mai largi, acesta este farmecul stilului. Un alt mod prin care poți scoate în evidență stilul este de a purta o singură piesă vestimentară bărbătească, care trebuie să iasă în evidență.

Dacă nu te simți confortabil îmbrăcată astfel, încearcă un accesoriu precum cravata, papionul sau pălăria. Sacoul nu trebuie să-ți lipsească, fie că alegi o variantă largă care să-ți acopere posteriorul, fie că vrei unul pe corp. În plus, este momentul cel mai bun să investești în cămăși albe de calitate: cu guler îngust și ascuțit, cu o fundă imensă la gât sau cu manșete colorate.

A fost nevoie doar de o singură persoană pentru a schimba o percepție greșită asupra femeii. Dacă Coco Chanel a reușit o astfel de performanță, oricine poate. Nu te ascunde, dacă ai ceva de zis, spune-o, dacă te temi sau ești mai timidă, exprimă-ți părerile prin stilul tomboy.

# Depozitarea corectă a hainelor de iarnă

Nu ne mai gândim la pulovere groase sau la paltoane lungi, doar la ținute lejere și la sesiunile de cumpărături pentru acest sezon. Soarele de afară, parcă ne împinge să ne cumpărăm cât mai multe piese vestimentare. Însă ce ne facem cu hainele de iarnă? În fiecare an avem aceeași problemă. Ne schimbăm garderoba de iarnă cu cea de primăvară și ne trezim că nu mai avem spațiu în dulap. Cu siguranță foarte mulți au obiceiul de a depozita hainele și încălțămintea de iarnă în diferite spații întunecate și le lasă acolo până revine gerul. Acest obicei nu este unul prost, însă modul în care pregătim hainele și încălțămintea groasă pentru a sta un an întreg este esențial.

Îmbrăcămintea și accesoriile de iarnă necesită o îngrijire mai deosebită decât alte articole vestimentare. De aceea, îți dăm sfaturi prețioase despre cum să ai grijă de garderoba ta. Ca să eviți amestecarea hainelor subțiri cu cele groase, trebuie să le ții separat.

*Încearcă să păstrezi câte un singur articol vestimentar pe umeraș, așa vei găsi mai rapid ceea ce cauți*

## Clasifică hainele pe categorii

La îndemână trebuie să ai doar hainele pentru sezonul în curs, astfel nu te mai lovi de problemele de genul nu îmi găsesc tricoul. Sortarea se face în funcție de tipul materialului: cele din fibre naturale (bumbac, in, mătase) separat de cele artificiale (poliester, spandex). Înainte de a fi puse la depozitare, hainele vor fi spălate, curățate și aerisite. Hainele se vor împacheta în folii speciale termoreglabile, fibre speciale. Depozitarea articolelor din piele, lână și blană se face în saci textili care să permită aerisirea lor, pe umerașe late care să nu strice forma umerilor.

Încearcă să păstrezi câte un singur articol vestimentar pe umeraș, așa vei găsi mai rapid ceea ce cauți. Hainele de iarnă necesită umerașe mai speciale. Din cauza greutății și mărimilor, paltoanele, gecile sau jachetele, trebuie păstrate pe umerașe mai masive și mai late decât cele tradiționale. Puloverele sau rochiile din lână se pun pe umerașe cu marginile rotunjite, îmbrăcate în țesătură sau pe cele cu suprafețe din catifea, care împiedică alunecarea acestora și păstrează forma fără a deforma țesătura. Pentru a evita deteriorările sau pătarea hainelor, atunci când cotrobăiești de fiecare dată prin garderobă, păstrează-le și protejează-le în pungi din peliculă sau țesătură.

## Atenție la molii

Hainele care nu sunt folosite foarte mult timp riscă să fie distruse de molii. De aceea, protejează-ți garderoba cu detergenți, pernuțe sau pastile antimolii, pe care le poți procura de la magazinele specializate. Evită pe cât posibil naftalina, pe lângă faptul că mirosul este neplăcut mai este și foarte greu de scos din haine, chiar și după câteva spălări mai simți acel miros puternic. Aceste produse antimolii nu trebuie să fie puse direct pe haine, deoarece hainele se pot decolora în timp sau chiar păta.

Vestimentația și încălțămintea din piele trebuie tratată cu o cremă specială sau cu un balsam de corp. După ce ai aplicat crema și aceasta s-a îmbibat, curăță ceea ce este în exces cu o cârpă curată din bumbac, astfel vei conferi și luciu texturii. Ca să păstrezi forma pantofilor este bine să îi umpli cu hârtie. Încălțămintea se păstrează în pungi de țesătură sau cutii, la fel se va proceda și în cazul genților.

Evită păstrarea hainelor în locuri umede, în saci de plastic sau în locuri cu lumină, deoarece stimulul luminos intens duce în timp la decolorarea fibrelor, provoacă uscarea pielii, respectiv distrugerea blănurilor. Un alt lucru pe care să nu-l faci este să parfumezi hainele din piele sau blană pe perioada depozitării.

**Denisa Terțan**

# DIETĂ

*După 20 de ani de cercetări, doctorul Dukan a reușit să dezvolte o dietă bazată pe un consum crescut de proteine. Obiectivul principal a fost păstrarea siluetei obținute pe parcursul întregii vieți.*

## Aportul zilnic de grăsimi

Orice persoană ar trebui să acorde atenție consumului de grăsimi. Nu contează că ești la dietă sau ai deja un corp de invidiat. Un stil de viață sănătos trebuie să înceapă de la alimentație. Astfel există o limită în ceea ce privește cât mâncăm. Nu este bine să mergem pe ideea mănânc până simt că nu îmi mai

este foame. Unele grăsimi sunt benefice sănătății, altele în schimb sunt dăunătoare. Dar ce aport zilnic de grăsimi trebuie să aibe alimentația corectă?

Conform mai multor experți, grăsimile trebuie să constituie maximum 35% din caloriile zilnice. Astfel, orientativ vorbind dintr-un consum de 1.800 de calorii pe zi, nu trebuie să depășiți 70 de grame de grăsimi. Totuși, aceasta este limita superioară și majoritatea acestor calorii trebuie să provină din grăsimi mononesaturate și polinesaturate.

Grăsimile mononesaturate cu acizi grași sunt grăsimi lichide la temperatura camerei dar se solidifică la temeperaturi scăzute. Grăsimile mononesaturate contribuie la scăderea nivelului de colesterol din sânge, prevenind astfel, bolile cardiovasculare sau accidentul vascular cerebral. De regulă, acest tip de grăsime se găsește în: uleiul de măsline, uleiul de rapiță, uleiul de arahide, uleiul de susan, avocado, unt de arahide și o varietate de oleaginoase.

Surse alimentare de grăsimi polinesaturate: oleaginoase, brânza, pește, fructe de mare. Acestea își păstrează proprietățile nutritive chiar și în timpul prelucrării produselor.

Sunt recomandate următoarele limite superioare la grăsimile saturate și la colesterolul alimentar pentru adulți:

- Grăsimi saturate maximum 10% din totalul caloriilor zilnice
- Acizi grași maximum 1% din totalul caloriilor zilnice
- Colesterol alimentar maximum 300 mg pe zi

Alimentele conțin diferite tipuri de grăsimi și diferite nivele pentru fiecare tip. De exemplu untul conține grăsimi nesaturate, însă un procent important din total este reprezentat de grăsimile saturate. Uleiul de canola conține grăsimi mononesaturate, dar prezintă și cantități mai mici de grăsimi polinesaturate și saturate.

Necesarul de consum zilnic de calorii se poate calcula în funție de anumite carateristici. În funcție de vârstă, înălțime, greutate și tip de activitate puteți estima corect caloriile pe care le puteți consuma. Cu toate acestea este indicat să consulați un medic nutriționist care în urma mai multor analize poate oferi date mai concrete în ceea ce privește cantitatea permisă pentru fiecare tip de aliment.

Nu uitați să citiți cu atenție etichetele produselor alimenatare, pentru a fi sigur că respectați limitele admise de grăsimi. Dacă se poate ar fi bine să nu consumați deloc alimente care au în compoziție diferite ingrediente de care nici măcar nu ați auzit sau care sunt compuși artificiali. Menținerea siluetei va depinde de acest consum. Nu exagerați cu grăsimile și dacă totuși nu vă puteți abține, nu uitați să faceți și o plimbare lungă după ce ați consumat astfel de alimente.

**Denisa Terțan**

# Dieta Dukan, una dintre cele mai controversate metode de slăbit

**Dieta Dukan este poate una dintre cele mai controversate metode prin care se poate slăbi. Este o metodă de a slăbi dar și de a păstra apoi greutatea dorită. A fost creată de către nutriționistul Pierre Dukan, în anul 1970, în Franța. A devenit populară prin 2000, când s-a publicat cartea "Je ne sais pas maigrir" (Nu știu să slăbesc).**

Un alt factor care a dus la creșterea popularității acestei metode sunt nenumărate vedete care au reușit să slăbească adoptând acest regim.

După 20 de ani de cercetări, doctorul Dukan a reușit să dezvolte o dietă bazată pe un consum crescut de proteine. Obiectivul principal a fost păstrarea siluetei obținute pe parcursul întregii vieți.

Principiul după care se ghidează dieta este acela de reîntoarcere la dieta omului primitiv, vânător, formată din proteine și vegetale în cantități nelimitate. Proteinele prezintă mai multe calități, fiind printre altele singurul nutrient indispensabil vieții. Dintre toți nutrienții, proteinele au nevoie de cel mai mult timp pentru a fi digerate.

### Atenționări

Înainte de începe o astfel de dietă, este important să luați în considerare anumite aspecte. Efectele secundare pot include respirație urât mirositoare, constipație, gură uscată sau stări de oboseală. De asemenea deoarece nu include și alți nutrienți poate provoca grave probleme de sănătate. Pierderea a mai mult de 1 kg pe săptămână poate duce la pierderea masei musculare. Pierderea rapidă în greutate în etapa de atac poate încuraja prelungirea acestei faze dincolo de limita ce păstrează starea de sănătate și astfel pot apărea riscul de deficiență nutrițională și probleme renale. Cei care doresc să urmeze această dietă trebuie să consume suplimente de minerale și de vitamine mai ales în primele etape.

### Fazele dietei Dukan

Este formată din patru etape, care trebuie să fie urmate succesiv și fără abatere pentru a garanta un succes real: faza de atac; faza de croazieră; faza de consolidare; faza de stabilizare.

Restricțiile nu sunt multe, este important să respectați alimentele din grupele indicate, fără a avea vreo limită în ceea ce privește cantitatea. După finalizarea dietei trebuie să respectați o zi pe săptămână alimentația din perioada de atac, acest lucru fiind necesar pentru păstrarea greutății. Indiferent de etapa în care vă aflați, trebuie să consumați în fiecare zi tărâțe de ovăz și minim 1,5 l de apă.

### Faza de atac

În prima etapă se va consuma exclusiv proteine și se va pierde rapid în greutate, metabolismul primind un avânt puternic. Durata perioadei de atac, depinde de kilogramele pe care doriți să le pierdeți. Astfel pentru a slăbi mai puțin de 5 kg perioada de atac poate dura 1-2 zile, pentru 10 kg - 3 zile, iar persoanele care doresc să slăbească mai mult de 20 kg vor menține această perioadă timp de maxim 10 zile. Este obligatoriu să consumați 1,5 l de apă pe zi și câte o lingură de tărâțe de ovăz, deoarece ajută la senzația de satietate și la scăderea colesterolului. Însă vor absorbi și vitaminele și nutrienții din organism, fiind indicate consumul de suplimente. Să nu uitați să mergeți pe jos câte 20 minute zilnic.

Un efect neplăcut va fi constipația, se recomandă consumul de ceaiuri fără zahăr și evitați medicamentele cu efect laxativ.

Ce aveți voie să consumați în această fază: carne roșie cu puține grăsimi, organe cum ar fi ficat de pui sau de vițel, orice tip de pește, fructe de mare, carne de iepure, ouă și lactate degresate.

### Faza de croazieră

Această etapă poate dura luni de zile, pentru fiecare kilogram câte o săptămână. Este caracterizată de alternarea alimentației de proteine și legume. Persoanele care vor să slăbească 1,2 kg vor ține timp de 2 zile, nu consecutive, un regim proteic, iar în restul de 5 zile vor ține o dietă normală, fără excese. Dacă doriți să slăbiți mai puțin de 10 kg este indicat regimul compus din 5 zile de proteine și 5 zile de proteine și legume. Dacă doriți să slăbiți mai mult de 10 kg este indicat alternarea de 1 zi proteine și 1 zi proteine și legume. Se va consuma două linguri de tărâțe pe zi și se va merge 30 de minute pe jos. Dacă nu mai scădeți în greutate creșteți activitatea fizică.

Ce aveți voie să consumați: toate alimentele permise în perioada de atac, legume fierte sau crude cum ar fi vinete, ardei, morcovi, castraveți ș.a.

### Faza de consolidare

Este o etapă deosebit de vulnerabilă, întrucât acum se pun bazele păstrării greutății. Durează câte 10 zile pentru fiecare kilogram pierdut până în acest moment. Se pot consuma proteine și legume, un fruct cu conținut scăzut de zahăr, două felii de pâine integrală și o porție de brânză pe zi. Trebuie să faceți mișcare în continuare.

Ce aveți voie să consumați: 3 linguri de fructe goji, 2 linguri de tărâțe de ovăz, fructe cum ar fi mere, pere, căpșuni, zmeură, pepeni, iar fructele interzise sunt banane, struguri, cireșe și nuci, arahide, fistic.

### Faza de stabilizare

De acum se pot consuma orice fel de alimente. Este indicat să reveniți treptat la o alimentație normală și să nu uitați de mișcare. Pentru păstrarea siluetei trebuie să consumați o zi pe săptămână de preferat joi doar proteine, coborâți și urcați cât mai multe scări și nu în ultimul rând consumați câte trei linguri de tărâțe de ovăz pe zi.

# Dieta și postul, un mod simplu de a slăbi

Perioada postului poate fi o oportunitate excelentă pentru a da jos câteva kilograme și pentru a avea un fizic sănătos. Profitați de această perioadă din an pentru a crește consumul de fructe și legume. De asemenea puteți profita și să adoptați și un regim de detoxifiere prin meniurile vegetale care vor elimina toxinele acumulate în organism. Postul poate aduce reale beneficii siluetei, trebuie doar să acordați atenție modului în care păstrați produsele și cum le gătiți.

Trebuie să aveți grijă ca legumele și fructele să fie pline de nutrienți și să le cumpărați de preferat de la piață. Chiar dacă în piață se mai strecoară micii furnizori de legume și fructe importate, încă se mai găsesc produse naturale românești.

Iată 5 sfaturi care vă vor ajuta să

acordați mai multă atenție alimentației din această perioadă.

După ce cumpărați produsele proaspete este indicat în primul rând să le spălați bine. Acestea se vor depozita în frigider la întuneric și la temperatură joasă. Astfel se vor păstra vitaminele din vegetale mai ales vitamina C care este un antioxidant prețios.

Consumați uleiuri vegetale presate la rece. Se pot consuma mai ales în salate pentru a crește absorbția betacarotenului și a licopenului. Betacarotenul se găsește în morcovi și spanac și contribuie la menținerea sănătății și a frumuseții pielii și a părului. Licopenul se găsește în roșii și este foarte bun pentru combaterea bolilor cardiovasculare.

Nu este indicat consumul de varză și brocolli în exces. Consumul mare poate produce încetinirea metabolismului și chiar tulburări tirodiene.

Legumele se pot prepara la aburi sau se pot pune direct în apă clocotită. Astfel scade riscul de pierdere a vitaminelor.

Spălați legumele sub jet de apă. Astfel, reduceți pierderile de vitamine hidrosolubile (B și C) și vă puteți bucura de toate avantajele care le conțin.

**Denisa Terțan**

*Eugen Gyemant a construit cu mână expertă și decorul, cameră de casă veche, cu obiecte înduioșătoare prin simplitatea lor, în centru cu dulapul de haine (Sfântă a Sfintelor pentru orice femeie), lăsând mijlocul "arenei" pentru reunirea festivă sau încleștările dintre personaje.*



# Un spectacol minunat despre feminitate și familie: "Yom Kippur"

**Eugen Gyemant e omul momentului în știrile despre teatru. Vine după o serie de montări care au făcut valuri atât în teatrul independent - el ar zice "privat" - cât și pe scene mai consacrate. Vestea că va monta la Satu Mare a lansat așteptări mari, pentru un spectacol memorabil. Și așa a fost "Yom Kippur" la premieră.**

Piesa scrisă de autoarea și actrița israeliană Hanna Azoulay Hasfari la începutul deceniului trecut a avut parte de o "înscenare" foarte bine primită la Teatrul Evreiesc de Stat din București, s-a jucat apoi și în Mecca teatrului independent din capitală - Godot Cafe Teatru - și acum capătă o nouă viață în versiunea Teatrului de Nord, lucrată de regizor, coregrafă și actrițe cu mare grijă și mult drag de meserie.

*Fanny (Alina Negrău), Evelyn (Alexandra Odoroagă) și Amira (Ioana Cheregi), într-un moment de mare dramatism*

## Cvintet de suflete feminine

Yom Kippur e Ziua Ispășirii, în religia mozaică. E o zi de post negru, de reculegere. Pe vremea Templului, era singura zi în care Marele Preot avea voie să intre, cu sânge de jertfă, în cel mai important loc al sanctuarului, Sfânta Sfintelor, care găzduia, spun textele străvechi, Shekinah, prezența lui Dumnezeu. O zi în care cercetarea conștiinței și iertarea sunt cruciale.

Tocmai când această zi preasfântă stă să înceapă, fetele unei doamne în vârstă - patru la număr - sunt convocate la casa părintească de cea mai mică dintre ele, Amira, și află că mama lor a dispărut. Cele patru au viețile lor, una mai complexă ca alta, și doar gestul mamei, care se va dovedi intenționat și premeditat, le aduce împreună. Greu ai găsi femei mai diferite. Amira face pe regizorul de film și e șturlubatică, în contrast total cu Evelyn, educată strict în spirit religios ultraortodox, mamă eroină, suficient de habotnică încât să ducă sarcină după sarcină și să țină cu sfințenie postul de Yom Kippur, deși are un diabet care-i pune mereu viața în pericol.

Alt cuplu contrastant: Malka și Fanny. Malka e tipul binecunoscut de casnică paranoică și cicălitoare, cu prea mult timp liber, obsedată de bănuieli de adulter, iar Fanny, dimpotrivă, libertină, fâșneață, irosită într-o viață pentru care în vechime fariseii ar fi ucis-o cu pietre, izgonită de acasă în adolescență dintr-o suspiciune de incest, bogată, dar tânjind după o maternitate pe care e dispusă a și-o cumpăra pe bani grei de la o mamă nefericită din Vietnam.

Ai zice că femeile astea sunt cele patru puncte cardinale, într-atât sunt de diferite. Și mama... le lasă în ale lor. Dar le adună pentru Yom Kippur, să facă pace între ele și, poate, cu ele însele, în timp ce ea însăși pleacă, în țara de unde a venit în Israel, la sora pe care a părăsit-o. Tot acest amalgam de fețe ale condiției feminine e turnat de autoare - evreică crescută în Maroc - într-un florilegiu ce amintește decorurile marilor sinagogi sau - vai, erezie! - moschei. O regie ineptă riscă să transforme totul într-o babilonie. O regie inteligentă scoate un spectacol profund și încântător, ca un cvintet de coarde clasic (gândul te poartă la Cvintetul în sol minor KV 516 de Mozart).

## Culoare și patos

Eugen Gyemant a construit cu mână expertă și decorul, cameră de casă veche, cu obiecte înduioșătoare prin simplitatea lor, în centru cu dulapul de haine (Sfântă a Sfintelor pentru orice femeie), lăsând mijlocul "arenei" pentru reunirea festivă sau încleștările dintre personaje. Și începe totul cu un moment coregrafic revelator pentru natura celor 5 protagoniste. Fiecare dintre fiice își vede de viața ei... iar mama pleacă, neobservată. Momentele de dans, excepțional lucrate de Gabriela Tănase, servesc ca faze de tranziție și sunt un spectacol în sine, pe ritmuri idiș, iar costumele îmbracă fetele adecvat firii personajelor lor.

Mama, jucată cu accente aspru-tandre de Rora Demeter, e o prezență spectrală care se revelează la final - se vede că regizorul s-a îndrăgostit de teatru văzând și revăzând "Hamlet" pus de Vlad Mugur! Ioana Cheregi o joacă pe Amira cu o discreție admirabilă, dar și cu bucurie jucăușă, mimica ei, pe toată durata piesei, funcționând ca un barometru al emoțiilor din scenă. Alina Negrău face în Fanny cel mai bun joc al ei din ultimul timp, compus cu mare grijă, revelând personajul pas cu pas de la aparența curvištină la izbucnirea din monologul final, unde eroina își pune sufletul pe tavă. I-a priit revenirea într-un rol dramatic! Alexandra Odoroagă face un joc strâns, potrivit încorsetatului suflet numit Evelyn, și strălucește în dansul pe faimoasa melodie "Yiddishe Mome", portret coregrafic al inimii ce bate în spatele hainei riguros închise până la gât. Lui Carmen Frățilă îi vine perfect rolul anxioasei Malka, iar actrița îl joacă foarte natural, fără exagerări mai mari decât îi cere.

E un spectacol minunat, lucrat impecabil, mișcător, odă închinată feminității și familiei, cu tot ce înseamnă acestea, bun sau rău (din nou un cântec se insinuează în mintea cronicarului: "Ode To My Family", The Cranberries). O mare reușită a acestei stagiuni. Îi dorim viață lungă și deplasări rodnice. Poate-l va vedea într-o zi și autoarea.

**Vasile A.**

# Fețele iubirii, autor Ana Cicio

**Firul inițial al cărții "Fețele iubirii" este chiar iubirea, mireasma ei plutește în fiecare pagină a acestei cărți. Drept urmare cartea te îmbie s-o lecturezi pentru că îți mângâie sufletul precum o agheazmă sau o rugăciune.**

Te las/răzvrătită iubire/în galben nisip…/nu lăcrima/mai bine ia urma verilor/toate…/și caută-mă/suflet cald de ape,/caută-mă în verde sărut (Verde sărut).

Un sentiment sincer, un dialog cu realitatea sufletească, cu natura dau cărții o strălucire ce te pune în acord cu notele inimii. Tainele iubirii împlinite ori nu, autoarea le împărtășește prin poezie printr-un lanț de trăiri, valori spirituale și morale. "Doar timpul/mai trage lungi brazde spre cer/și-abea te atinge/o mână de Sfânt/Dar eu știu că ai fost odată iubire/suflet pereche… suflare de vânt/Eu știu că ai fost… Marele merit pe care îl are scriitoarea și poeta Ana Cicio este bucuria de a trăi, șoapta de dragoste ce se tupilește în poeziile sale, dar uneori simți și o nostalgie, o stea care cade și lacrima frunzei prin lume căzând.

"Sufletul meu – pasăre/Ce zboară prin inima munților/Cu aripi strivite de dor/și ochi însetați de lumină" (Gânduri)

Contemplarea naturii nu se desparte de fiorul iubirii ceea ce presupune o mare dragoste față de om, de viață, de natură și poezie. Cartea învie prin darurile naturii pe care autoarea le pune în vers, cânt, izvoare, buchete de sânziene toate împletite în cununi de stele, doine ce vin despletite-n cercurile de horă, ape ce curg liniștite în ropot de ploi. "Eu vin de departe/din liniștea primelor ploi/pe urme de doine vin…/despletită-n cercuri de horă" (Eu vin de departe).

Poate uneori evadează în timp, în vis, dar mereu se întoarce la realitate. Este o maistră a nuanțelor, are stil artistic care încântă prin justețea și expresivitatea cuvântului. Penița simte ritmul inimii, poartă cu ea cheia înțelepciunii și a talentului dat de Dumnezeu.

Cuvântul poetei devine uneori chiar filozofie, dar împletit cu multă gingășie ne face să vedem viața cu toate pulsațiile ei. Lirismul poeziei nu respinge trecutul, dă glas chiar și dezamăgirilor care uneori

*Poeta Ana Cicio*

nu ne înconjoară, ci ating sufletul tuturor celor care trece prin această viață. "Să fug înspre munți mi-am zis/să mă vindece de tine/să caut tihnă/în liniștea lor/încremenită/sub ochiul umed/al Luceafărului" (Să fug între munți).

Iată câtă sensibilitate, câtă emoție, câtă trăire inundă acest suflet bun și blând al autoarei Ana Cicio. Ea are un glas inimitabil în poeziile ei, inteligența, ea trăiește prin poezie și proză "clipe împăcate de solemne".

Poezia ei este o zonă de lumină care cade pe sufletul cititorului, e o cântare, o lacrimă ce se cere, emoții cărare de dor, izvor brodat cu cuvinte, pădure cântând, comori spiritual.

În concluzie, mireasma iubirii plutește mereu în paginile acestei cărți, ea respiră o nesfârșită delicatețe, unește suflete, visuri și transformă inimile în clopote de argint.

Să ne împărtășim sufletele cu iubire, ea te înalță sufletește, coarda sensibilă se înseninează, ea este un glas fermecat ce ne netezește drumurile vieții, dar de multe ori ne produce și durere, neliniști.

Dragă cititorule, împărtășește-te din această carte, citind-o vei simți că iubirea înseamnă rațiunea de-a exista, sorbește din cupa acestei cărți, citind-o vei fi mai bun, mai înțelept, mai drept, sufletul îți va cânta simfonii.

Prețuiți iubirea și vă exteriorizați pentru că ea vă va răsplăti, ea șterge lacrima, aduce liniște, pace, bucurie.

Iubirea este o viață a inimii, ea respiră mereu printr-o viață sufletească aparte ce simte frumosul... albastrul cerului în albastrul apei, un fior învolburat îți trece prin tot corpul, firicel de iarbă, cununi de stele, cântece, împărăția apelor, fluieratul vântului, cântecul pământului, plânsul copacului. Toate acestea susțin emoțional cartea "Fețele iubirii" autor Ana Cicio.

Cititorule ascultă te rog glasul inimii, el îți va îndruma pașii și te va liniști. Iubirea se găsește în fiecare cuvânt, folosește-l nu avea rețineri. Aceste cuvinte își deshid fereastra inimii și poeta Ana Cicio ne-a dăruit prin poeziile ei acest dar dumnezeiesc "Fețele iubirii".

Să credem în dragostea adevărată, să n-o înșelăm, să n-o întinăm. Poeta Ana Cicio prin talentul ei dă o mare măsură valorii, un salt spre înălțarea poetică, e profundă, resorturile intime îmbrățișează valoarea fiecărui cuvânt. Ne sensibilizează artistic potrivit viziunii sale literare proprii.

***Ana Vacarciuc***

ARTĂ

*Pasiunea pentru artă s-a făcut vădită în liceu, când și-a descoperit un mare prieten și maestru în persoana pictorului și profesorului sătmărean Andrei Szanto, care activează la Baia Mare, purtând stindardul celebrei școli de pictură maramureșene. Sub îndrumarea lui Szanto tânărul Sălăjan a deprins tainele desenului, iar de la maestrul Bogosi a învățat lucrul cu ceramica.*

# Ioan C. Sălăjan își imprimă visele și impresiile artistice în aluminiu

**Acum vreo doi ani și jumătate, plimbându-ne printr-un salon trimestrial al Asociației Artiștilor Plastici ("Casa Creației Sătmărene", încă, pe atunci), când cronicarului i-a căzut privirea pe niște lucrări în aluminiu care spărgeau aproape violent monotonia picturilor, nu mică i-a fost mirarea. Și bucuria de a descoperi ceva nou, rar și interesant.**

Autorul acestor lucrări, Ioan Cătălin Sălăjan, s-a dovedit un interlocutor foarte plăcut de la primele discuții. Bonom, cu un simț al umorului cu totul aparte, în mod vizibil pasionat de artă în mod general și nu doar de domeniul său oarecum de nișă, metaloplastia. L-am întâlnit în acești ani la aproape toate expozițiile deschise în Satu Mare, nu doar la cele ale grupării din care face parte. I-am urmărit cu plăcută surprindere evoluția stilului și tehnicii. Vestea că va deschide o expoziție personală de mare amploare, la împlinirea celor 60 de ani de viață, a fost prilej să stabilim o întâlnire de mult dorită și promisă, ca să vi-l prezentăm mai pe larg în aceste pagini.

Telespectatorii postului Informația TV l-au putut cunoaște pe Cătălin într-un interviu realizat de colega noastră Viorica Shibata (îl găsiți și pe Internet, la adresa informatiatv.ro, secțiunea Cultură). Atunci pereții livingului de la etaj erau tapetați cu lucrările artistului. Acum, 70 dintre ele se odihnesc în holul Primăriei, iar în living tronează un totem african. Dar era vreme plăcută, așa că dialogul l-am purtat în curtea locuinței sale.

## O pasiune de tinerețe fără bătrânețe

Cătălin s-a născut la București, dar familia s-a mutat destul de repede în nordul țării, locul de origine al tatălui. Pasiunea pentru artă s-a făcut vădită în liceu, când și-a descoperit un mare prieten și maestru în persoana pictorului și profesorului sătmărean Andrei Szanto, care activează la Baia Mare, pu rtând stindardul celebrei școli de pictură maramureșene. Sub îndrumarea lui Szanto tânărul Sălăjan a deprins tainele desenului, iar de la maestrul Bogosi a învățat lucrul cu ceramica. A avut o revelație la 14 ani, când a vizionat, tot în Baia Mare, expoziția artistului metaloplastician Ștefan Kosma și a descoperit farmecul modelării metalului. După absolvirea liceului, a încercat admiterea la Institutul de Arte Plastice "Nicolae Grigorescu" din Capitală, cea mai faimoasă școală de profil a țării, la secția "ceramică, sticlă, metal". S-a lămurit repede cum stă treaba, când fiul unui mare demnitar comunist a ocupat, apriori, un loc din cele foarte puține puse la concurs.

Vreo 4 decenii n-a mai lucrat artistic. S-a făcut economist, rămânând un pasionat al artei. Din tinerețe i-a rămas doar o lucrare, aflată la loc de cinste în sufragerie, alături de un frumos peisaj sătmărean semnat Szanto. Abia prin vara lui 2011, la îndemnul insistent al unei prietene din Australia (e bun și Internetul la ceva!), s-a reapucat de modelarea aluminiului și a constatat că și-a păstrat dexteritatea. A ajuns în AAP și a fost primit cu multă deschidere, expoziția vernisată la Primăria Satu Mare fiind a doua sa personală.

## Desene iscusite în metal

De regulă metaloplastia e asociată, încă din timpuri străvechi, cu arta religioasă. Ceea ce propune Ioan C. Sălăjan se apropie însă mai mult de grafică. De altfel, el a câștigat un premiu național de desen în anii liceului. Își desenează și acum subiectele înainte de a le imprima și reliefa, cu ajutorul unor instrumente simple, în folia de aluminiu pe care apoi o înrămează. Atelierul său lasă o impresie austeră, dar rezultatele sunt adesea spectaculoase. Câteva le puteți vedea în montajul ce însoțește acest text. Artistul face portrete ale unor personaje celebre (de la Regele Mihai la Radu Beligan și CRBL), își imortalizează prietenii, abordează compoziții metaforice (seria "Relax" are lucrări care merită analizate atent), sursele de inspirație sunt dintre cele mai diverse, de la fotografii de presă la scene aflate la limita caricaturii. Spre deosebire de alți artiști ai genului, preferă să nu se folosească de suflarea cu alte metale sau de pictarea tabloului, considerând că mesajul e transmis suficient de partea grafică și patina imprimată în metalul de bază, în cazul de față aluminiul.

Cătălin lucrează constant, de la miniaturi la cadre de mari dimensiuni, și își cunoaște valoarea, prin urmare ține la preț și nu-i place să "doneze" lucrări doar pentru a întreține relații sociale. Munca sa e migăloasă și foarte sensibilă la erori, iar materialele nu-s ieftine. Artistul are o atitudine senină și se încon-joară de frumusețe. Grădina sa e impecabil îngrijită, colecția de ceramică de pe terasă e amenajată cu mult bun gust, iar printre toate se plimbă Iuri, câinele familiei, un husky de 13 ani care a crescut acolo din fragedă pruncie și care pare să fie sufletul casei. Armonie simplă, asta transmite locul. Asigurată și de prezența discretă a doamnei cu nume emblematic: Aura.

## Artiști... și atât

Observator atent, avizat și adesea amuzat, al scenei artistice locale, Sălăjan consideră că în acest domeniu orgoliile nu își au locul de nicio parte. "Eu am spus mereu că sunt artist amator, nu e nicio problemă să spui asta. Orice afirmație a valorii personale se cere dovedită prin lucrări, prin activitate. Până la urmă, suntem cu toții artiști.. și atât", spune el, în timp ce Iuri ridică atent capul din locșorul lui vegheat de vase frumos decorate.

Având în vedere evoluția sa în cei aproape 3 ani de când a revenit în lumea expozițiilor, credem că Ioan C. Sălăjan mai are multe și interesante lucruri de arătat. Spiritul liber și umorul îi vor rămâne bune călăuze.

**Vasile A.**

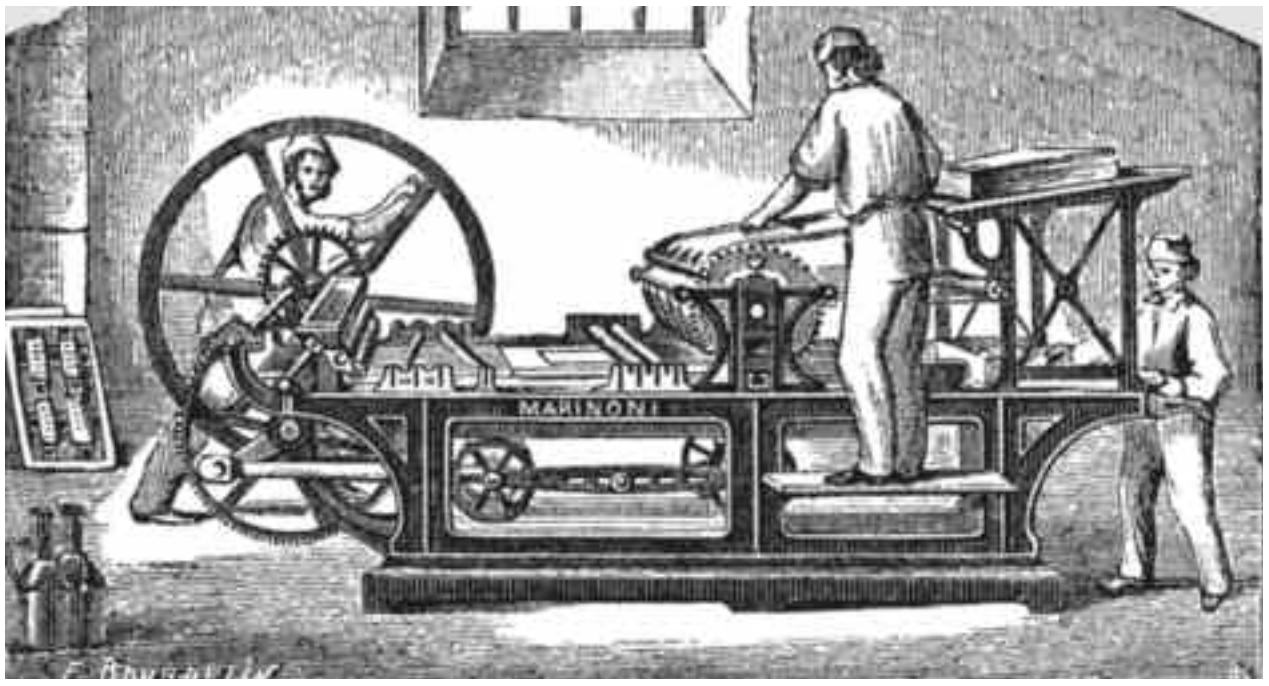
*Născut în Evul Mediu, Johann Gutenberg a avut de înfruntat multe obstacole ale vremurilor sale până când şi-a văzut visul împlinit. Moştenirea sa fascinează şi astăzi, dincolo de viteza cu care circulă informaţiile.*



# Johann Gutenberg, omul care ne-a dăruit cărţile

**Acest om, care a marcat ca nimeni altul întreaga cultură şi civilizaţie, a fost printre altele părintele cărţilor aşa cum le-am cunoscut cu toţii, înainte de apariţia formatelor pe suport electronic care pot înmagazina în prezent cantităţi aproape incredibile de informaţie.**

Născut în Evul Mediu, Johann Gutenberg a avut de înfruntat multe obstacole ale vremurilor sale până când şi-a văzut visul împlinit. Moştenirea sa fascinează şi astăzi, dincolo de viteza cu care circulă informaţiile. Viaţa şi opera „Tatălui Cărţilor" cum i s-a spus deseori, merită cunoscute şi apreciate la adevărata lor valoare şi importanţă.




*Lui Gutenberg i-a venit în cele din urmă ideea sculptării unor litere detaşabile, precum şi a unor matriţe sub forma cuvintelor şi semnelor de punctuaţie cele mai uzitate*

## Cel care ne-a influenţat vieţile tuturor

Despre Gutenberg, istoricii concluzionează că s-a născut între anii 1398, sau 1399 după alte surse, în oraşul Mainz. Părinţii săi erau de condiţie bună, mama sa, Elsgen Wyrch, era originară din satul Gutenberg, nume pe care micul Johann şi l-a însuşit şi adăugat ulterior. Cum se născuse într-o familie bogată, micul Johann a învăţat să citească la o vârstă fragedă, un fapt deosebit de rar în acele vremuri când singurii ştiutori de carte erau călugării şi unele persoane din clasa aristocrată.

Pe vremea când Gutenberg începuse să crească puţin şi să cerceteze lumea înconjurătoare, apăruse totuşi o inovaţie în domeniul manuscriselor. Anume imprimarea-bloc a acestora. Tehnologia, foarte primitivă la prima vedere, dar revoluţionară în acele timpuri, consta pur şi simplu în alegerea unei scânduri de lemn pe care erau apoi sculptate toate literele şi cuvintele textului. Literele şi cuvintele ieşeau în relief şi erau vopsite cu cerneală. Placa era apoi presată pe bucata de hârtie, pergament sau piele argăsită şi textul era gata.

Perseverând în munca sa, lui Gutenberg i-a venit în cele din urmă ideea sculptării unor litere detaşabile, precum şi a unor matriţe sub forma cuvintelor şi semnelor de punctuaţie cele mai uzitate. Toate aceste litere de tipar puteau fi relativ uşor fixate după dorinţă în placa de imprimare, scurtând cu mult procesul creării paginilor.

Doar că literele şi matriţele din lemn nu reuşeau să imprime destul de bine cerneala pe hârtie, aşa că Gutenberg a avut o nouă idee genială care a revoluţionat cu totul procedeul crării cărţilor. A încercat să facă litere, semne şi matriţe din metal, care s-au dovedit în cele din urmă cu mult superioare celor din lemn.

## Sfârşitul unui geniu uitat şi cea mai valoroasă carte din lume

Gutenberg a ajuns să tipărească prima Biblie în oraşul Bamberg. Inventatorul deja atrăsese atenţia clerului şi primise comanda tipăririi primei Biblii în limba latină. Aceasta a apărut în două volume, fiecare alcătuite din 300 de pagini, fiecare pagină având circa 42 de paraje.

Literele erau clare şi citibile. Veştile despre primele cărţi tipărite au circulat rapid, astfel că încă dinaintea morţii lui Gutenberg funcţionau ateliere de tipărit în marile oraşe ale Europei Occidentale. Între anii 1450-1455, Biblia Gutenberg era deja definitivată.

Conform cercetărilor, în acel interval de timp, un total de 200 de exemplare fuseseră tipărite pe suport de hârtie din resturi vegetale de bumbac, iar alte 30 de exemplare fuseseră tipărite pe piei de animale.

Astăzi, mai există doar 22 de astfel de exemplare tipărite pe hârtie, alături de 7 exemplare cu pagini din piele special prelucrată. Este posibil ca Dicţionarul Catolic, alcătuit din 300 de copii a 754 pagini, să fi fost tipărit în anul 1460 în Mainz, chiar în atelierul tipografic al lui Gutenberg.

Paradoxal, cel considerat de mulţi istorici şi specialişti ca fiind cel mai important inventator din istorie, nu a profitat niciodată de beneficiile uriaşe aduse omenirii de invenţia sa. Omul căruia întreaga omenire îi datorează o bună parte din progresul, educaţia şi dezvoltarea culturii şi civilizaţiei sale, a murit în Mainz, fiind îngropat în cimitirul franciscan al oraşului.

Biserica şi cimitirul respectiv au fost mai apoi distruse de vitregiile istoriei, iar locul unde Gutenberg a fost îngropat a rămas necunoscut şi în zielele noastre.

Fără invenţia sa, nu doar Reforma Protestantă, care pe atunci bătea la uşă, dar şi toate celelalte mari evenimente ale istoriei poate nu ar fi avut loc, sau s-ar fi întâmplat cu mult întârziate şi ar fi avut alte dimensiuni şi implicaţii în decursul timpului.

Astăzi, dacă ediţiile Bibliei Gutenberg ar fi scoase la licitaţie, specialiştii estimează că preţul de pornire pentru orice exemplar ar începe de la suma de 100 milioane dolari!

Chiar şi o singură pagină din Biblia originală tipărită de Johann Gutenberg ar costa aproximativ 100.000$.

# O doctoriţă chinezoaică a descoperit remediul împotriva chelirii

**Chelirea, frecventă la bărbaţi dar întâlnită şi la femei, pare a rămâne principala obsesie a celor atinşi de această maladie.**

O doctoriţă chinezoaică, stabilită în SUA, A. Chan, a urmat cursurile de Dermatologie la Universitatea de Medicină Stanford.

## O plantă plus câteva ingrediente acoperă scalpul cu păr nou crescut

După absolvirea cu onoare a facultăţii, Dr. Chan a petrecut mai mult de 20 de ani lucrând la Autoritatea de Cercetare în domeniul Dermatologiei, căutând remedii pentru o mulţime de afecţiuni ale pielii considerate incurabile. Una dintre aceste afecţiuni este chelirea parţială sau totală. După decenii de cercetări, scrie wowbiz, şi testări ale efectelor diferiţilor compuşi care stimulează creşterea părului, Dr. Chan a descoperit în sfârşit ingredientul care lipseşte pentru ca remediul chelirii să funcţioneze şi pe care, fiind încă incomplet, nu a putut să-l dezvăluie timp de aproape 20 de ani. Este vorba de o extrem de rară plantă, care creşte doar în câteva locuri speciale din lume şi a cărei comercializare a fost restricţionată până acum.

*Conform acestei doctoriţe, părul creşte la loc şi nu doar atât, e mai puternic şi mai sănătos ca părul căzut*

"Amestecată cu alte elemente vindecătoare, această plantă pur şi simplu acţionează magic asupra scalpului pe care îl acoperă cu păr nou crescut", a explicat Dr. Chan, în timpul unei conferinţe ţinută în Chicago, SUA.

După 20 de ani de cercetări şi testări clinice, Dr. Chan a reuşit în sfârşit să patenteze remediul unic, care vindecă chelirea. Produsul ei nemaipomenit a trecut prin 16 teste şi conform cu estimările ştiinţifice a dovedit succes în 98,7% dintre cazuri, vindecând chelia şi părul degradat.

Conform acestei doctoriţe, părul creşte la loc şi nu doar atât, e mai puternic şi mai sănătos ca părul căzut.

În România, cercetările făcute sub bagheta Anei Aslan ajunseseră foarte aproape de vindecarea cheliei, mai ales prin îndepărtarea seboreei, excesul acesteia sufocând rădăcina părului şi determinând o cădere în exces.

Oricărui om normal îi cad zilnic în medie 7 fire de păr şi tot atâtea cresc, astfel încât podoaba capilară rămâne întreagă. Reţeta cercetătoarei din SUA poate revoluţiona lumea, milioanele de suferinzi de calviţie scăpând de nemiloasa pecete. (AMPress)

# Vitamina B 17 ucide cancerul

În volumul său "World Without Cancer", autorul american Edward Griffin descrie adevărul despre o descoperire mai veche, ascunsă cu grijă de marele public, şi anume proprietăţile curative ale vitaminei B17, numită şi laetril sau amigdalina, scrie EsoReiter, citat de Agerpres.

Este un fapt demonstrat faptul că această substanţă distruge repede celulele canceroase.

Autorul oferă mai multe informaţii despre vindecarea bolnavilor de cancer graţie B17, precum şi explicaţiile ştiinţifice ale acţiunilor sale şi ridică întrebarea "De ce medicina convenţională nu recurge la aceasta pe scară largă împotriva bolii înşelătoare?".

Griffin susţine că vitamina B17 nu este utilizată în medicina convenţională nu din raţiuni de ordin ştiinţific, ci din cauza politicii elitei mondiale în domeniul oncologic. Miliarde de dolari sunt cheltuite anual pe cercetare şi tratamente ale cancerului, alte miliarde sunt cheltuite pe producţia armatei de substanţe chimice destinate să lupte împotriva bolii.

Astfel, ascunderea vitaminei B17 este de ordin economic pentru o industrie farmaceutică dominantă în lumea noastră. Vitamina B17, care ucide cancerul, este conţinută în special în sâmburii de caise. Aceştia au fost declaraţi oficial medicament împotriva tuturor tipurilor de cancer încă acum 35 de ani.

După cel de-al Doilea Război Mondial, dr. Max Gerson şi-a tratat cu succes pacienţii cu acest remediu şi l-a inclus în metoda sa de combatere a cancerului. Amigdalina se găseşte în sâmburii de caise, migdale, vişine, piersici, prune şi mere, precum şi în seminţele de mere, sorg, mei, seminţe de in, linte, unele soiuri de fasole şi struguri.

De asemenea, în unele plante şi multe alte produse pe care omul modern nu le utilizează în mod curent în alimentaţie.

Modul actual de viaţă ne face să consumăm produse din făină rafinată, mult zahăr, ulei de gătit şi alte produse industriale şi procesate, în timp ce alimentele organice naturale au fost mult timp absente din meniul nostru.

Bunicii noştri au mâncat alimente naturale nerafinate, iar cancerul pe vremea lor era un eveniment rar. Ei consumau fructe uscate, pâine din făină brută şi chiar pâine din mei. Astfel, ei aveau acces, fără să ştie, la vitaminele necesare pentru o viaţă sănătoasă, ferită de boli, inclusiv amigdalina (B17). Vitamina B17 a fost interzisă pentru tratamentul cancerului acum 35 de ani, chiar dacă numeroşi savanţi susţineau că, dacă o persoană ar consuma zilnic această vitamină, ea nu ar dezvolta cancer, susţine autorul volumului menţionat.

Potrivit acestuia, giganţii farmaceutici, precum şi Ministerul Sănătăţii al SUA au exercitat presiuni uriaşe asupra Direcţiei de control pentru calitatea alimentelor şi medicamentelor, care a declarat drept ilegală comercializarea vitaminei B17, împreună cu informaţiile ataşate despre efectele sale terapeutice împotriva cancerului, precum şi vânzarea unor categorii de fructe proaspete şi sâmburi de caise.

Tactica mai includea răspândirea de zvonuri că sâmburii de caise şi de migdale conţin cianură şi că aceasta i-ar putea otrăvi pe cei care le mănâncă Dar adevărul este că nimeni nu s-a otrăvit din această cauză până în zilele noastre, chiar dacă a consumat în cantităţi mari sâmburi de caise sau migdale, scrie Edward Griffin în volumul său.

**Pagină realizată de Mihai G.**

# Kelly Osbourne: "Cu zece ani în urmă nu credeam că voi mai fi acum în viață"

**Chiar dacă trăiește într-o vilă cu priveliști uimitoare în Hollywood Hills, vedeta de televiziune în vârstă de 29 de ani, care a ajuns faimoasă în toată lumea după apariția ei în reality show-ul "The Osbournes" la vârsta de 15 ani, simte dorul de Anglia natală.**

Ședințele foto din ultimii doi ani ne-au dezvăluit o Kelly mai sofisticată, în ciuda părului de culoarea lavandei, a buzelor roz și a manichiurii negre. Are un look proaspăt, simpatic și o siluetă subțire, o imagine complet diferită de look-ul rebel care i-a definit stilul mulți ani de zile. "Am devenit mai clasică, deși publicul consideră că e ridicol fiindcă am părul mov", râde cea care este co-prezentatoarea emisiunii "Fashion Police". "Întotdeauna voi fi mai excentrică, dar nu mai sunt așa băiețoasă ca în trecut".

Fiica rocker-ului Ozzy Osbourne a decis să renunțe la majoritatea tatuajelor ei cu excepția unuia - "Daddy". "Am un pian tatuat pe un braț și nici măcar nu știu să cânt la acest instrument. Renunț la tatuajele pe care le-am făcut doar pentru a-i înfuria pe părinții mei." După ce trupa tatălui său a câștigat premiul Best Metal Grammy, Kelly a scris mândră pe Twitter: "Nu va exista niciodată un alt bărbat pe care să-l iubesc mai mult decât pe tatăl meu!"

Un copil rebel de-a lungul adolescenței, vedeta a fost internată de patru ori la dezintoxicare, dar a fost tot timpul un sprijin pentru familia ei, deoarece crede cu tărie că familia este pe primul loc. Și-a lăsat deoparte propria carieră pentru a sta cu mama ei în spital în 2002, când aceasta a fost diagnosticată cu cancer la colon. Un an mai târziu, când tatăl ei a avut un accident de motocicletă, ea a fost cea care a avut grijă de el. Tot ea e cea care a sărit în ajutorul lui Ozzy anul trecut, când acesta a început din nou să ia droguri și să bea alcool. A fost un sprijin important și pentru fratele ei Jack, care a fost diagnosticat cu scleroză multiplă în 2012.

## O copilărie în lumea rock-ului

Născută în lumea rock-ului, fiica solistului trupei Black Sabbath și a managerei devenită jurată X Factor i-a însoțit în turnee pe părinții ei încă de la vârsta de trei luni. Până la 14 ani a trăit în Anglia, după care familia s-a mutat în Los Angeles. De atunci, Kelly a fost mai tot timpul pe prima pagină a tabloidelor, deseori din cauza luptei sale cu dependența de droguri, pe care o pune pe seama lipsei de încredere în sine și a depresiei. Acum știe că este în regulă să faci greșeli atâta timp cât înveți din ele. "Părinții mei m-au învățat că nu trebuie să fiu perfectă. Nu vreau să fiu cea mai frumoasă fată, nici cea mai inteligentă. Tot ce pot să fac este să fiu eu însămi."

Îm copilărie, părinții ei au fost foarte stricți și le-au interzis celor trei frați să folosească un vocabular vulgar. "Nu aveam voie să înjurăm deoarece în sătucul din Anglia în care trăiam toată lumea știa că tata e puțin nebun, așa că mama nu a dorit să le ofere oamenilor și alte scuze să nu ne placă. Mama ne-a obligat să învățăm bunele maniere. Aici în America, multă lume mă întreabă de ce mulțumesc atât de des, iar eu le spun simplu «Pentru că mi-ai dat ceva». Aici oamenii nu sunt la fel de politicoși."

Cu toate că a rămas tânăra cu gură mare, iubitoare de distracție, pe care am văzut-o la televizor, pe măsură ce se apropie de 30 de ani Kelly devine mult mai serioasă. A avut un start mai ușor în cariera ei datorită celebrității părinților ei, dar și-a creat propriul ei drum, devenind o femeie de afaceri abilă și un star în toată puterea cuvântului.

În viziunea ei, una dintre cele mai mari realizări de până acum este includerea în prestigiosul top Forbes din 2014 al celor mai influente vedete sub 30 de ani, alături de trupa One Direction, Taylor Swift și creatoarea serialului "Girls", Lena Dunham. "Încă mă face să plâng această întâmplare. Deoarece nu există nimic altceva care să aibă o mai mare însemnătate decât acest lucru. Toată viața oamenii mi-au reproșat că sunt grasă, că sunt dependentă de droguri, că sunt faimoasă doar datorită părinților mei. Dar le-am dovedit tuturor că s-au înșelat. Nici nu-mi vine să cred unde sunt acum, față de viața mea în urmă cu 10 ani. Nici nu credeam că voi mai fi în viață …" Dar acum totul s-a schimbat.

Pe lângă munca de prezentatoare TV și propriul site de stil și frumusețe, Kelly are o linie nouă de machiaj împreună cu mama ei, care urmează să fie lansată în luna iunie, precum și o colecție de îmbrăcăminte care va apărea în magazine la toamnă. O altă preocupare a ei are legătură cu operele de caritate. "Am ajutat după uraganul Sandy și donez lucrurile ce nu le folosesc celor care au pierdut totul în timpul inundațiilor din Anglia. Multă lume nu știe despre această latură a mea fiindcă nu cred că trebuie să vorbești prea mult despre asta. Am fost binecuvântată cu această viață și aș fi o mare nesimțită să nu încerc să ajut cât mai mult."

## O viață mai liniștită, dar cu multă muncă

Având în vedere că anul acesta în luna octombrie va împlini 30 de ani, Kelly nu mai simte nevoia să meargă în cluburi atât de des, ea având parte de multă distracție de când a împlinit 12 ani. "Acum beau doar ocazional un pahar de șampanie, dar nu mai iau droguri. Nu mă mai joc cu așa ceva. Când mă gândesc cât de mult mi s-a schimbat viața în bine și toate obstacolele peste care am trecut, mă întreb care ar fi rostul să mă întorc la așa ceva."

În ultimii șase ani a trebuit să muncească din greu, fiindcă nimeni nu dorea să colaboreze cu ea datorită reputației îngrozitoare pe care o avea. A avut multe poduri de reconstruit și se consideră o norocoasă că a avut parte de o a doua șansă. "Acum simt că trebuie să fiu productivă tot timpul. Mă implic în toate proiectele cu cele mai bune intenții, dar recunosc că uneori sunt răutăcioasă. Dacă nu muncesc, mă trezesc cumva că iar m-am băgat într-o încurcătură. Așa că trebuie să fiu ocupată tot timpul ca să mă comport frumos."