Sănătate & Frumusețe

Fitoterapia, o formă de terapie științifică naturală

PAGINA 5

Ce consumăm iarna pentru a arăta impecabil vara?

PAGINA 8

Puloverul de cașmir, un simbol al rafinamentului încă din vremea lui Cezar

PAGINA 7

Anul XII Nr. 615 Duminică 23 noiembrie 2014

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

Informația de Duminică

Expoziție cu fotografii din Primul Război Mondial la Muzeul Județean

Frontul italian, Doberdo. În fotografie este comandamentul Regimentului al III-lea Debrecen, maiorul Hauser, colonelul Hauser, comandantul diviziei, ofițerul Szabo Iozsef și alți ofițeri

PAGINA 3

"Ultimul lepros", one-man show în ediție revizuită și reîncălzită. Vlad Chico în spectacolul din 2011

PAGINA 9

12 foști șefi de stat la dineul oferit de Regele Mihai

Regele Mihai a oferit, joi seară, un dineu oficial în onoarea a 12 foşti şefi de stat din Europa Centrală şi de Est, cu ocazia a 25 de ani de la căderea comunismului, meniul fiind format din cremă de dovleac, filet de vită cu legume asortate cu mugur de pin şi mentă şi jeleu de vin roşu Reine Paola.

S-au servit vin alb-Meursault Premier Cru 2009, vin roşu-Principele Radu, Halewood 2008 şi vinul spumant al Încoronării, Rhein Azuga.

Eugenia Ilie, bucătarul Casei Regale, a precizat presei că a stabilit acest meniu împreună cu Alteţele Sale Regale. Înainte de dineu, majordomul Casei Regale a aprins lumânările aflate pe masă. Dineul a avut loc în Sufrageria Mare din Palatul Elisabeta, ornamentele florale fiind în culoarea galbenă.

Printre invitaţi s-au numărat Lech Walesa, preşedinte al Poloniei (1990-1995), Emil Constantinescu, preşedinte al României (1996-2000), Petru Lucinschi, preşedinte al R. Moldova (1996-2001), Viktor Iuşcenko, fost preşedinte al Ucrainei.

Care este temeiul sărbătorii "Intrarea în biserică a Maicii Domnului"?

Motivul acestei sărbători – pe care Părinţii Bisericii au început să o cinstească de prin anul 750 – constă în aducerea cu evlavie în Templul Legii vechi din Ierusalim, a copilei de trei ani care avea să devină Maica Domnului nostru Iisus Hristos. Acest episod nu se găseşte consemnat în Sfânta Scriptură, ci se bazează numai pe Tradiţia Bisericii, perpetuată din generaţie în generaţie prin viu grai.

PAGINA 10

În 1890, jumătate din populația comitatului Satu Mare era greco-catolică

Centrul municipiului Satu Mare la începutul secolului XIX

PAGINA 2

Ducesa de Alba a Spaniei a murit

A 18-a ducesă de Alba, Maria del Rosario Cayetana Fitz-James Stuart, aristocrata cu cele mai multe titluri nobiliare din lume, a murit joi, la vârsta de 88 de ani, în oraşul spaniol Sevilia.

Aristocrata spaniolă, care acumulase peste 40 de titluri nobiliare, dintre care cinci de ducesă şi 18 de marchiză, a rămas de două ori văduvă, a fost de trei ori căsătorită şi deţinea o avere impresionantă. Ea a fost spitalizată duminică, din cauza unei pneumonii. Ducesa a fost externată şi transportată în reşedinţa ei marţi seară. Ducesa de Alba, mamă a şase copii, era foarte iubită de spanioli, mai ales de cei din rândul claselor sărace, care adorau nonconformismul acesteia.

Potrivit Guinness World Records, ducesa de Alba deţinea mai multe titluri nobiliare - peste 40 - recunoscute în mod oficial de un guvern naţional decât oricare alt nobil din lume.

ISTORIE

În 1890, în județul Satu Mare erau 206.431 de persoane, dintre care 73 ortodocși, 104.144 greco-catolici, 35.067 romano-catolici, 54.209 calvini, 907 luterani și 12.008 persoane de religie iudaică.

120 de ani de la nașterea scriitorului Aldous Huxley

Născut acum 120 de ani, în iulie 1894, scriitorul britanic Aldous Huxley a murit în aceeași zi cu președintele american J.F. Kennedy - 22 noiembrie 1963.

Huxley s-a născut în Godalming, Surrey, Anglia. Era fiul scriitorului Leonard Huxley din prima căsătorie cu Julia Arnold și nepotul celui mai fervent apărător al lui Charles Darwin, Thomas Huxley. Fratele său, Julian Huxley, a fost un biolog faimos pentru ideile din categoria teoriei evoluționiste.

Huxley era un copil deșirat, destul de fragil alcătuit, dar cu calități intelectuale peste medie. Tatăl său fiind și botanist, Aldous și-a inceput aventura cunoașterii în laboratorul echipat cu aparatură de ultimă oră al tatălui său, apoi a continuat-o într-o școală care se numea Hillside, sub supravegherea mamei sale, până la moartea prematură a acesteia. De la vârsta de 9 ani Aldous a fost mai apoi educat într-o școală cu internat britanică. Avea de mic o abilitate deosebită în a manevra ideile.

Huxley a terminat primul său roman la vârsta de 17 ani, dar cariera de scriitor profesionist și-a început-o abia pe la 20 de ani. A scris câteva capodopere ale literaturii engleze, "Brave New World" (Minunata lume nouă) și un roman eseu despre pacifism, "Eyeless in Gaza" (Orb în Gaza).

Aldous Huxley a avut o influență puțin cercetată asupra prozatorilor români interbelici. Criticul Iulian Băicuș în "Dublul Narcis" a pus în evidență faptul că textele lui Huxley l-au influențat mai ales în perioada tinereții pe Mircea Eliade, influență recunoscută de acesta și în Jurnalul său. Eliade l-a întâlnit pe fratele scriitorului, biologul Julian Huxley, după moartea acestuia și și-a notat în Jurnal bucuria acestei întâlniri. Personajul Dania din romanul "Jocurile Daniei" scris de Anton Holban a fost modelat după Grace, unul din personajele unei povestiri a lui Aldous Huxley, iar romanul "Punct. Contrapunct" i-a furnizat prozatorului român interbelic ideea romanului muzical, construit prin tehnica contrapunctului, teoretizat pentru prima oară de Huxley.

Pe patul de moarte, fără să mai poată vorbi, i-a cerut în scris soției sale Laura 100 micrograme de "LSD, într-o injectie intramusculară". Ea a acceptat această "eutanasie" și Aldous Huxley a murit ușor a doua zi, pe data de 22 noiembrie 1963. Moartea sa a fost eclipsată de asasinarea președintelui John Fitzgerald Kennedy și de moartea autorului britanic C. S. Lewis.

Informația Zilei
Satu Mare
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

În 1890, jumătate din populația comitatului era greco-catolică

Centrul orașului Satu Mare la începutul secolului XIX

Structura confesională a comitatului Satu Mare, conform datelor autorităților maghiare din secolul XIX confirmă faptul că românii reprezentau populația majoritară. Informațiile pe care le prezentăm mai jos le-am preluat din materialul "Structura confesională a comitatului Satu Mare" scris de Paula Virag, apărut în volumul Satu Mare - Studii și Comunicări, seria istorie, etnografie artă, 2005-2007, Editura Muzeului Sătmărean.

Datele prezentate sunt preluate din datele autorităților maghiare din acea vreme și datele reflectate în șematismele Bisericii Greco-Catolice și Romano-Catolice.

Ortodocșii și greco-catolicii au fost și sunt în general români ruteni, calvinii, luteranii și unitarieni au fost maghiari, iar romano-catolicii sunt șvabi și într-un număr mai redus maghiari.

Cea mai mare pondere a avut-o confesiunea greco-catolică, îmbrățișată de majoritatea populației românești. Apoi, urmau ca număr de credincioși confesiunile calvină, romano-catolică și luterană, îmbrățișate de populația maghiară și germană.

În 1890, în comitatul Satu Mare erau 206.431 de persoane, dintre care 73 ortodocși, 104.144 greco-catolici, 35.067 romano-catolici, 54.209 calvini, 907 luterani și 12.008 persoane de religie iudaică.

În 1910, în comitatul Satu Mare din cele 267.310 persoane, 146 erau ortodocși, 127.168 greco-catolici, 51.121 romano-catolici, 66.426 calvini, 1.213 luterani și 21.127 de religie iudaică.

Datele adunate de autoritățile maghiare în cadrul recensămintelor organizate în timpul monarhiei dualiste relevă faptul că pe teritoriul comitatului Satu Mare predominau greco-catolicii, urmați de calvini, romano-catolici și evrei.

Confesiunile evanghelică și ortodoxă aveau un număr mai restrâns de credincioși, însă cel mai redus număr de adepți îl avea religia unitariană.

În districtul Tășnad, în 1896 erau peste 20.000 de greco-catolici

Conform datelor din recensămintele de la 1900 și 1910 a crescut tot mai mult procentul credincioșilor greco-catolici care locuiau în orașul Satu Mare. Acest lucru demonstrază că orașul a început să-și deschidă tot mai mult porțile populației românești.

La sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului XX pe teritoriul comitatului Satu Mare a existat un număr foarte mic de credincioși ortodocși, procentul lor fiind de mai puțin de 1%.

În 1874 Episcopia Romano-Catolică Satu Mare a publicat datele adunate în 1872 referitoare la numărul credincioșilor de diferite confesiuni de pe teritoriul său. În Fehergyarmath erau 39.045 credincioși calvini, cel mai mare număr de persoane ale unei confesiuni care erau atunci în această regiune.

Și pentru Satu Mare în urma datelor Episcopiei Romano-Catolice s-a văzut că numărul calvinilor (25.966) a fost mult mai mare decât al credincioșilor greco-catolici (14.197).

Pentru acele teritorii ale comitatului Satu Mare care aparțineau Diecezei Romano-Catolice de Oradea, s-au publciat în 1896 mai multe date privind structura confesională. Pe teritoriul districtului Tășnad numărul credincioșilor greco-catolici (20.134) a fost mai mare decât cel al calvinilor (14.317), sau cel al romano-catolicilor (5.243).

Având în vedere apartenența confesională a etniilor conlocuitoare în acestă regiune se poate concluziona că în districtul Tășnad populația majoritară era cea română, urmată de cea maghiară, germană și evreiască.

Cea mai mare parte a parohiilor greco-catolice din comitatul Satu Mare aparțineau Episcopiei greco-Catolice din Gherla

Protopopiatul Sălacea era locuit de 5.070 calvini, cei mai numeroși din întregul district. În Tășnad trăiau 4.709 de greco-catolici, numărul lor depășindu-l pe cel al tuturor celorlalte protopopiate.

La fel ca și Episcopia Romano-Catolică Satu Mare, și Episcopia Greco-Catolică din Gherla a publicat șematisme din cuprinsul cărora se observa variația numărului diferitelor confesiuni și etnii de pe teritoriul său. Cea mai mare parte a parohiilor greco-catolice din comitatul Satu Mare au aparținut acestei episcopii.

Parohiile greco-catolice din districtele Carei, Csenger și Mateszalka se aflau sub autoritatea Episcopiei Greco-Catolice din Munkaci. Pentru districtele Mireșu Mare, Șomcuta Mare, Oaș, Baia Sprie, Baia Mare, Satu Mare și Seini există date referitoare la evoluția numărului credincioșilor diferitelor confesiuni conlocuitoare în aceste zone.

Aceste date sunt cuprinse în șematismele publicate de Episcopia Greco-Catolică de Gherla în anii 1890, 1898 și 1914. Conform acestor date, numărul credincioșilor greco-catolici (73.172) îl depășește cu mult pe cel al celorlate confesiuni. Alături de cei 1.659 de ortodocși, greco-catolicii erau în general de etnie română. Conform acestor date se poate afirma că pe teritoriile comitatului Satu Mare care aparțineau Episcopiei Greco-Catolice de Gherla numărul românilor era mai mare decât al altor etnii.

În unele regiuni ale Sătmarului (districtele Oaș, Baia Mare) predomina populația română de confesiune greco-catolică

El este urmat de calvini, în număr de 19.955 și romano-catolici, în număr de 14.407. Majoritatea maghiarilor din comitatul Satu Mare îmbrățișau religia calvină, dar un număr redus erau de confesiune luterană, romano-catolică sau unitariană.

Cel mai mare număr de evrei a fost contabilizat tot în districtul Satu Mare, și anume 3.665.

Cel mai mare număr de greco-catolici locuia în districtele Baia Mare (15.612) și Oaș (15.336). În districtul Șomcuta Mare au trăit cei mai numeroși credincioși ortodocși, în număr de 1.588

Prima modificare care apare în șematismul greco-catolic din 1914 este una de ordin administrativ. Parohiile din districtul Satu Mare nu mai aparțineau Episcopiei greco-catolice din Gherla ci celei de la Munkaci.

În 1914 a scăzut numărul credincioșilor calvini, aceștia fiind 8.844, față de 19.519 câți erau în 1898. De asemenea a scăzut și numărul evreilor. În schimb a crescut cu mult numărul ortodocșilor, aceștia totalizând în 1914 26.005 de credincioși, cei mai mulți locuind în districtul Șomcuta Mare. A crescut și numărul credincioșilor romano-catolici, aceștia totalizând în 1914 35.692 de persoane.

Din datele strânse din șematismul publicat în 1899 de Episcopia greco-catolică din Munkaci rezultă că în parohiile aparținătoare acestei episcopii trăiau 56.745 de credincioși de confesiune calvină.

Urmau apoi ca număr cei 17.933 de credincioși greco-catolici și 15.207 credincioși romano-catolici. Populația evreiască totaliza 9.912 credincioși.

Conform datelor publicate în șematismele Episcopiilor Romano-Catolice și Greco-Catolice, în a doua jumătate a secolului XIX și prima jumătate a secolului XX, se poate spune că pe teritoriul comitatului Satu Mare predomina confesiunea greco-catolică.

Pe următorul loc se situau credincioșii calvini, urmați apoi de cei romano-catolici. Evreii erau destul de numeroși, numărul lor crescând, în acea perioadă datorită emigrării lor din Galiția și Rusia. Confesiunile ortodoxă și unitară aveau cei mai puțini credincioși, însă numărul lor nu este neglijabil pentru întreg comitatul Satu Mare.

Coroborând datele din recensămintele realizate de autoritățile maghiare cu cele din șematisme se poate observa că în unele regiuni ale Sătmarului (districtele Oaș, Baia Mare) predomina populația română de confesiune greco-catolică. În districtele Satu Mare și Carei preponderentă era populația maghiară de confesiune calvină. Șvabii, adepți ai romano-catolicismului erau concentrați în jurul Careiului.

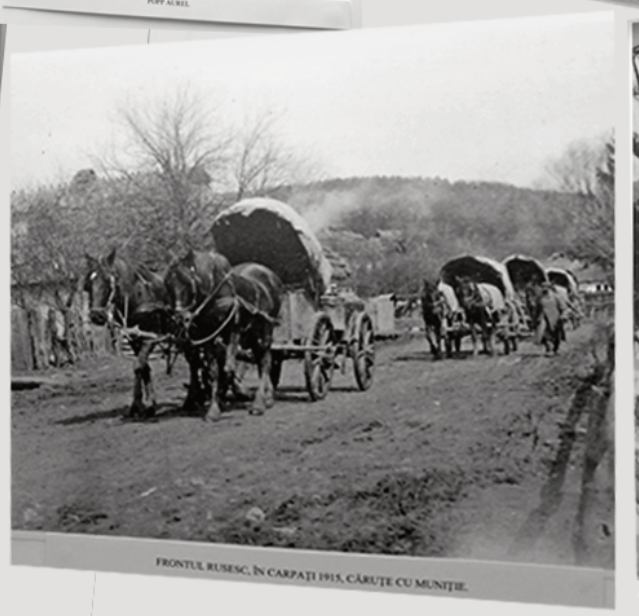
Datorită condițiilor politico-sociale din perioada dualismului, toate etniile din comitatul Satu Mare, ca de altfel din întreaga Transilvanie și Ungarie au fost supuse unui amplu proces de maghiarizare. Cei care s-au lăsat cel mai mult influențați de acest proces au fost șvabii și evreii. Acest lucru a fost posibil datorită favorurilor pe care le primeau de la autoritățile ungurești în schimbul adoptării limbii și politicii maghiare.

A consemnat Bogdan Mihalca

Timp de 845 de zile, din care 108 de lupte efective, soldații sătmăreni au luptat în Galiția și Carpații Pădurоși în lupte precum cele de la Kamarovi, Lipnik, Zanozec, Zamosty și Kamienc Litovsk.

ISTORIE

Expoziție cu fotografii din Primul Război Mondial la Muzeul Județean



Primul Război Mondial a însemnat pentru populația românească sătmăreană începutul unui șir de jertfe și privațiuni pentru o cauză străină lor. Lipsită de armament cât și de antrenament, armata românească intră în anul 1916 într-un război pe care nu era capabilă să îl întrețină fără ajutor din partea aliaților din blocul politico-militar Antanta. Sătmărenii au fost mobilizați mai ales în cadrul Regimentului 12 infanterie, care își avea garnizoanele în Satu Mare, Carei, Sighetul Marmației și care au plecat pe front în ziua de 18 august.

Timp de 845 de zile, din care 108 de lupte efective, soldații sătmăreni au luptat în Galiția și Carpații Pădurоși în lupte precum cele de la Kamarovi, Lipnik, Zanozec, Zamosty și Kamienc Litovsk. Imagini surprinse de către pictorul Popp S. Aurel, documente, medalii sau jurnale de front din respectiva perioadă au fost expuse la Muzeul Județean de Istorie Satu Mare cu ocazia comemorării a 100 de ani de la începerea celui ce a fost și va rămâne veșnic în istorie, Primul Război Mondial. Printr-o muncă ce necesită pe lângă foarte multă răbdare și pasiune totodată, specialiștii din cadrul Arhivelor Naționale ale României în colaborare cu Ambasada Franței la București au adunat la un loc materialele necesare unei cât mai relevante reconstrucții parțiale a evenimentelor importante din perioada 1915-1917, accentul fiind pus pe românii și francezii ce au luptat pe fronturile italiene, ruși și sârbești, fiind surprinse aspecte importante de viață, dar și momente tragice din timpul confruntărilor.

Expoziția a străbătut până în prezent 17 orașe ale țării, Satu Mare fiind acum locația unde aceasta poposește preț de șapte zile.

Neutralitatea României, un paravan pentru adevăratele interese din timpul Primului Război Mondial

Istoria ne arată că în anul 1914 a început pe plan mondial războiul ce va fi denumit Războiul cel Mare sau Războiul Națiunilor. România în perioada respectivă se afla, printr-un tratat secret, sub protecție germană. Carol I, primul suveran din familia Hohenzollern-Sigmaringen, încearcă să convingă Guvernul să intre în conflictul declanșat de partea Puterilor Centrale. Consiliul de coroană, dominat de francofili decide însă neutralitatea armatei, neutralitate garantată Rusiei tot printr-un acord secret.

După moartea regelui Carol I în octombrie 1914, nepotul său Ferdinand urcă pe tron. Timp de doi ani România rămâne neutră însă tot în secret negociază cu aliații. Totul petrecându-se sub acest paravan al neutralității, armata românească nu se poate dota cu armamentul necesar apărării, mai precis cu artilerie și aviație, astfel țara se afla într-o situație complicată.

Cu toate acestea în anul 1916 Ionel I.C. Brătianu, prim-ministrul din acea perioadă, semnează un acord cu Antanta urmat de o mobilizare generală, astfel România declarând război Austro-Ungariei. Câteva zile după intrarea în război primele bombe nemțești se abat asupra Bucureștiului. Invaliditatea României în ceea ce privește nivelul de pregătire al soldaților și lipsa echipamentelor necesare sunt resimțite puternic astfel că în luna noiembrie a anului 1916 comandamentul român ajunge în situația de a-i cere generalului rus Alexeiev preluarea conducerii din Moldova, conform acordurilor semnate. Trupele Puterilor Centrale continuă totuși să înainteze astfel ajungând în 15 noiembrie la Târgu Jiu apoi cucerind Craiova în 21 noiembrie. Bucureștiul rămâne o capitală pustie, locuitorii așezării urmându-și conducătorii în retragere la Iași.

Franța salvează România de la înfrângere totală

Ajutorul pentru România vine din partea Franței care îl trimite pe generalul Berthelot alături de 1150 de oameni cu echipamentele necesare armatei române. Analizând situația generalul francez își trimite soldații în regimente și statele majore pentru dirijarea sau chiar crearea de noi unități. Accentul a fost pus la început pe infanterie și artilerie prin crearea de școli de aplicație. Aviația este și ea pusă pe picioare grație unor voluntari dornici de aventură și curioși de avioanele montate pe loc. Primii vânători și cinci companii de aviație străbat cerul românesc încă din iarna anului 1916-1917. De asemenea a fost contruită și o flotă navală pentru a fi utilizată pe Dunăre.

La Iași regele Ferdinand I refuză să pună țara sub protectorat, dar îl ascultă pe generalul Berthelot, numit inspector general al armatei române și promite țăranilor pământ precum și o mai mare participare la treburile statului. Începând cu primăvara anului 1917, 400.000 de oameni sunt pregătiți să-și apere țara.

Sătmărenii au luptat pe fronturile din Italia, Rusia și Serbia

Sătmărenii indiferent de naționalitate s-au comportat vitejește pe fronturile de luptă. Iată ce scria unul din combatanții Regimentului 12 infanterie sătmărean: "rău ma durut inima când mi-am luat rămas bun de la a mea soție pe care mult o am iubit și-i musai să o las. Supărarea de sâmbătă 1 august nu este pană să o scrie, nici limbă să o vorbească...tot satul au fost în nespus de mare jele...". În luna decembrie a anului 1916 Regimentul este mutat pe frontul din Italia unde a participat la luptele de la Doberdo, Isonzo, Montello, Vittorio și multe altele. Abia în data de 25 noiembrie 1918, regimentul, în urma încheierii armistițiului în 11 noiembrie 1918, va ajunge la Satu Mare.

Curajul de care sătmărenii au dat dovadă în apărarea patriei este dovedită cel mai bine de cifre. Din Bârsăul de Sus s-au mobilizat 328 de oameni, dintre care au murit 20 și 16 invalizi; din Giurtelecu Hododului s-au mobilizat 278 de oameni, dintre care au murit 53 și 19 au rămas invalizi; din Cămârzana 71 de oameni s-au mobilizat, dintre care au murit 44 și au rămas invalizi 10; din localitatea Borlești s-au mobilizat 198 de oameni dintre 26 au murit și au rămas invalizi 33; din Gherța Mică s-au mobilizat 339 de oameni dintre care au murit 26; din Beltiug au murit 66 de oameni; din Ghirișa 43 de morți; Berveni 66 de morți; Tiream 60 de morți; Urziceni 42 de morți; Petrești 43 de morți și Irina 49 de morți, precum mulți alții din alte localități.

În cadrul expoziției foto-documentare "Francezi și români în Primul Război Mondial", toți curioșii vor putea vedea și imagini din timpul bătăliilor de la Mărăști, Mărășești și Oituz de unde soldații români au ieșit victorioși. De asemena specialiștii au mai inclus în această expoziție și momente precum "Armistițiul de la Focșani" din anul 1917, a doua mobilizare a trupelor armate romane din vara anului 1918 și momentul constituirii României Mari. Până în 27 noiembrie, publicul va putea viziona pe lângă toate cele menționate în rândurile de mai sus și fotografii prezentând secvențe importante din perioada neutralității, intrarea României în război, Prietenia Franco-Română, precum și rolul unor importante personalități, militare și politice române și franceze.

Sergiu Podină

EDUCAȚIE

Modificarea denumirilor de străzi a dus la o sărăcie a toponimelor şi la o anumită uniformizare, asta deoarece nu s-a făcut apel la geografi şi istorici, ci s-a mers pe mâna politicienilor.

Schimbări la examenul de admitere la medicină

Modalitatea de admitere pentru studii universitare de licență la facultățile de medicină şi medicină dentară se schimbă începând cu sesiunea iulie/septembrie 2015.

Astfel, pentru admiterea la Facultatea de Medicină, la programul de studii Medicină, examenul include o probă scrisă, totalizând 100 de întrebări din două discipline studiate în liceu: biologie (în proporție de 75%) şi chimie organică sau fizică, la alegere (în proporție de 25%). La programul de studii Asistență Medicală Generală, examenul include o probă scrisă, totalizând 60 de întrebări din biologie, iar la programul de studii Balneofiziokinetoterapie şi recuperare, admiterea se face prin concurs de dosar. Criteriul de admitere: media de admitere este media de bacalaureat.

Pentru admiterea la Facultatea de Medicină Dentară, la programul de studii Medicină Dentară, examenul include o probă scrisă, totalizând 100 întrebări din două discipline studiate în liceu: biologie (în proporție de 75%) şi chimie organică sau fizică, la alegere (în proporție de 25%), iar la programul de studii Tehnică Dentară ponderea notei la proba de aptitudini este de 50%, restul de 50% este reprezentat de media examenului de bacalaureat.

Subiectele pentru admiterea 2015, pentru facultățile de medicină şi medicină dentară, urmează a fi postate pe site-urile facultăților.

Concurs de eseuri în limba engleză, cu premii pentru elevi şi profesori

Asociația Shakespeare School pentru Educație organizează un concurs național de creație în limba engleză pentru elevii români, denumit Shakespeare School Essay Competition, ediția a VII-a. Înscrierile la concurs se pot face deja, provocarea acestei ediții fiind: Think green, speak green, act green!

În cadrul concursului, elevilor li se cere să scrie un text original în limba engleză prin care să exprime propria viziune despre cum putem să păstrăm Planeta Pământ o planetă verde, pentru generațiile viitoare.

Înscrierea gratuită online a eseului se face pe site-ul competiției, la una dintre cele două categorii de vârstă: 11-14 ani sau 15-20 de ani. Participanții pot câştiga: şcoli de vară în Marea Britanie, biciclete, produse electronice, cursuri de limba engleză la Shakespeare School, taxe de înscriere la examene Cambridge, cărți, dicționare şi alte surprize. Cei care se înscriu la concurs vor primi şi o diplomă de participare, pentru a-şi completa portofoliul educațional.

Premii se acordă şi pentru profesori. Astfel, profesorul cu cei mai mulți concurenți înscrişi în competiție, va participa gratuit ca însoțitor de grup la o tabără de două săptămâni în Anglia, în vara anului 2015. În afară de asta, toți profesorii de limba engleză care trimit minim 10 participanți la 2015 Shakespeare School Essay Competition, vor primi un "Certificate of Merit" în format electronic din partea centrului.

Perioada de înscriere este în intervalul 17 noiembrie 2014 - 29 ianuarie 2015.

Stelian Crainic

Prof. Gh. Munteanu a prezentat două lucrări la Conferința Națională de Toponimie

La sfârşitul lunii octombrie 2014, la Bucureşti, la Casa Universitarilor a avut loc Conferința națională de toponimie şi geografie istorică „Nume de locuri: Memorie, patrimoniu, identitate", organizată de Facultatea de geografie a Universității din București.

Gheorghe Munteanu este profesor de geografie la Şcoala Brâncoveanu şi Liceul Tehnologic Brâncuşi

Au fost prezenți circa 80 de participanți care şi-au prezentat lucrările şi studenți de la Facultatea de geografie din București. Județul Satu Mare a fost reprezentat de Gheorghe Munteanu, profesor de geografie, prilej cu care a prezentat două comunicări ştiințifice intitulate: „Văgaş, un sat dispărut" şi „Toponime din Cămărzana". Interlocutorul nea împărtăşit câteva dintre numeroasele problemele dezbătute.

Lucrările conferinței au fost deschise oficial de: prof. univ. dr. Laura Comănescu – decanul facultății de geografie a Universității din București; acad. Dan Bâlteanu, director al Institutului de Geografie al Academiei Române; acad. Marius Sala, director la Institutul de lingvistică „Iorgu Iordan-Alexandru Rosetti"; prof.univ.dr. Alexandru Ungureanu, membru corespondent al Academiei Române; col.dr.ing. Marin Alniței, director la Direcția Topografică Militară; Victor Georgescu, director al Agenției Naționale de Cadastru şi Publicitate Imobiliară; dr.ing. Ileana Spiroiu, director la Centrul Național de Cartografie; prof.univ.dr. Ioan Opriş, Prodecan al Facultății de Istorie, Universitatea din București; dr. Adrian Majuru, director la Muzeul de Istorie a Municipiului București; prof.univ.dr. Liliana Dumitrache, director al Centrului de Cercetări Geodemografice şi Analiză Teritorială.

Amfitrionul conferinței a fost dr. Bogdan Suditu, profesor la Facultatea de geografie a Universității din București. Dan Bâlteanu a amintit că institutul a finalizat un valoros Dicționar Geografic al României.

Proiect internațional

În prezent există un proiect internațional, european în care este implicată şi Facultatea de Istorie din București, pentru a se introduce în lista patrimoniului mondial toate siturile care vor contura limita frontierei nordice a Imperiului Roman. S-a reamintit importanța Dunării ca frontieră între popoare, o axă din preistorie până în zilele noastre. Există o multitudine de toponime care ne deschid orizonturi noi, cum sunt cele de ordin celtic, preromane între care Singidunum pentru orașul Belgrad, Noviodunum pentru Isaccea, Durostorum pentru Silistra. Toponimele purtând sufixul dava, fac parte din fondul traco-dacic şi exprimă ideea de centru de putere. Exemplu: Sucidava (la confluența Oltului cu Dunărea), Capidava (lângă satul cu acelaşi nume din județul Constanța). Multe astfel de toponime se regăsesc păstrate de la Ptolemeu, până la Tabula Peutingeriana. S-a făcut referire şi la o situație remarcabilă legată de cetatea romană de la Cernavodă, de pe Dealul Hinovului – Axiopolis, care are un nume grecesc, însă cu rădăcina mult mai veche. Ax este o rădăcină scito-iraniană care înseamnă negru. Grecii l-au preluat sub forma de Axiopolis (Polisurile sunt orașe-state ce se aflau în Grecia Antică. Cele mai multe polisuri au apărut între secolele IX-VI î.Hr.), însă ulterior otomanii l-au tradus în carasu care înseamnă negru.

Denumiri de străzi din Satu Mare

S-a vorbit mult şi despre odonime (nume de străzi) adevărate repere de memorie ce adesea ne amintesc de realități de odinioară. În Satu Mare Strada Wesselényi (nume de conte) a devenit Wolfenbüttel (numele unui oraş din Germania, landul Saxonia Inferioară, oraş înfrățit cu municipiul Satu Mare), Strada Kinizsi (Kinizsi utca) şi-a primit numele în amintirea lui Kinizsi Pál (Pavel Cneazul, 1432-1494, comandant militar al lui Matei Corvinul, comite de Timişoara, căpitan general al armatei Regatului Ungariei. Această stradă a devenit ulterior Strada Scânteii (o denumire ce simbolizează idealul sistemului de opresiune comunist, cu iz sovietic), iar acum se numeşte Strada Ioan Slavici. Strada Rozelor de odinioară şi-a primit numele de la arborii ornamentali înşirați pe marginea drumului, arbori ale căror coroane primăvara devin roz de la culoarea florilor. În prezent se numeşte Strada Iuliu Maniu.

Modificarea denumirilor de străzi a dus la o sărăcie a toponimelor şi la o anumită uniformizare, asta deoarece nu s-a făcut apel la geografi şi istorici, ci s-a mers pe mâna politicienilor. În perioada 2004-2007, toate comunitățile rurale au fost obligate să aibă un sistem de nomenclatură stradală foarte bine pus la punct, oficial în baza legii, preferându-se adoptarea unui sistem simplist: Strada 22, Strada 65, Strada 19, sau: Strada Cireşilor, Strada Merilor, Strada Prunilor, sau într-un caz mai fericit: Strada Mihai Eminescu, Strada George Călinescu, Strada Aurel Pop...

S-a mai amintit despre necesitatea de a se monta plăci stradale cu informații despre numele străzii, nu doar o simplă denumire. Nu este indicat a se acorda străzilor numele unor personalități în viață. Sună aiurea. Tu unde stai? Eu stau pe strada Vanghelie. Dar tu? Eu pe Gabriela Szabó.

Din anul 2001 se prevede montarea de plăcuțe bilingve sau trilingve, acolo unde populația minoritară depăşeşte 20% din numărul populației totale (Legea nr. 215/2001).

În raportul oficial înaintat de România la O.N.U. a fost menționată continuarea cercetărilor academice în domeniul toponimiei la nivel național prin publicarea unor dicționare de toponimie din perspectivă lingvistică. S-au realizat deja astfel de dicționare pentru județele Tulcea, Arad, Galați şi Timiş. De asemenea s-a realizat şi Dicționarul Bazinelor Hidrografice din Transilvania, Statele lumii contemporane din 2011, care cuprinde denumirile oficiale ale statelor şi principalele orașe dar şi exonimele unde acestea există.

Marele Dicționar Geografic al României a fost editat între anii 1898-1902, în 5 volume, operă de referință a Geografiei. Hărțile acestei perioade de pionierat la scara 1:20.000 au redat veşmântul toponimic. Enciclopedia României a consemnat o toponimie oficială stabilă.

Pierderi de toponime

A fost evocată şi pierderea multor toponime în cei 50 de ani de comunism, când au fost înlăturate neştiințific sau abuziv de regimul totalitar numeroase toponime, perioadă în care foarte multe proprietăți agricole au fost comasate, prin comasare dispărând drumuri, repere, câmpurile agricole transformându-se într-un „alb" toponimic. Epoca nefastă a celui de-al Doilea Război Mondial şi cei 45 de ani de opresiune politico-ideologică ce au urmat au dezechibrat şi acest veşmânt ce a intrat în conştiința românilor. Momentul refacerii încrederii în acest tezaur toponimic s-a realizat în anul 1968 odată cu reîmpărțirea administrativă a țării în județe, când s-a renunțat la sistemul administrativ sovietic.

La sfârşitul deceniului 7 al secolului trecut s-a lansat de către Academia Română, proiectul celei mai ample lucrări cartografice întreprinse în România, Atlasul R.S.R. ce a presupus revizuirea şi omologarea întregului fond toponimic, dovadă indexul de nume geografice cuprins în cele peste 470 de hărți din cele 76 de planşe ale atlasului cu peste 11.000 denumiri geografice.

După anul 1948 a fost inițiată o campanie amplă de modificare a toponimelor care aminteau de Casa regală. Localitatea Copăcenii de Jos unde regele Ferdinand I şi regina Maria aveau un conac, a primit numele de Ferdinand în anul 1923. În anul 1948 localitatea a primit numele de 30 Decembrie. Fiindcă 30 decembrie este o dată legată de abolirea regalității şi nu suna bine, numele aceleiaşi localități a fost schimbat din nou, în 1 Decembrie (în anul 1990). Sunt şi altfel de situațiiŞ Orașul Ferdinandsberg = Muntele Ferdinand (1923) devine Oțelu Roşu (1948), nume de sorginte comunistă iar recent, de data aceasta la insistența autorităților din localitate, din respect față de trecutul istoric s-a revenit la vechea denumire în varianta Ohaba-Ferdinand (2007). Ohaba are sensul de aşezare.

Regimul democrat popular a încercat să impună o nouă ideologie. Primul toponim schimbat a fost vârful cel mai înalt din Carpații Occidentali, Cucurbăta Mare (1849 m), în oronimul Bihor, după numele județului Bihor, cuvând de origine slavă (de la viforâta sau viforoasa), trecut prin filieră maghiară. Apoi numele orașului Braşov a fost schimbat în perioada 1950-1960 în orașul Stalin. Herepeia (județul Hunedoara) a devenit Filimon Sârbu (în perioada 1950-1964), în memoria fostului activist comunist şi militant antifascist român. Ştei (județul Bihor) a devenit Dr. Petru Groza (perioada 1958-1990), după anul 1990 s-a revenit la denumirea anterioară. Satul Prislop (județul Bistrița-Năsăud) a devenit Liviu Rebreanu. Orașul Gheorghe Gheorghiu-Dej a redevenit Onești.

Localitatea Făurei (județul Brăila) primeşte în 1925 numele de Ion I.C. Brătianu, iar mai apoi după instaurarea regimului comunist este denumit Filimon Sârbu. În 1952 se revine la numele de Făurei. La 5 Km de Mangalia se află localitatea 2 Mai, nume ce aminteşte de data retragerii trupelor rusești din Dobrogea (anul 1879).

Numele satului Brătiani (după numele Văii Brătia) a fost schimbat în Brădet (jud. Gorj) fiindcă amintea de familia Brătianu, cu toate că nu a existat nici o legătură în acest sens. Constantin Prezan, mareşal în Armata României a decedat la Schinetea, comuna Dumești (27 august 1943) județul Vaslui. Ulterior s-a dorit schimbarea numelui localității după numele mareşalului, însă autoritățile comuniste nu au dorit acest fapt fiindcă mareşalul ar fi avut anumite origini burghezo-moşierești. Totuşi Căile Ferate Române, mai receptive au acceptat denumirea unei halte cu numele mareşalului.

Gara localității sătmărene Ghilvaci, de asemenea poartă numele unui mare patriot român „General Gheorghe Avramescu", după numele generalului care a comandat Armata a 4-a în luptele pentru eliberarea Transilvaniei în 1944-1945, începând din octombrie 1995.

Iată câteva oiconime (nume de localități) inadecvate, care nu sunau bine, care erau nepotrivite pentru a desemna o localitate: Spin (jud. AB) → Lunca Târnavei; Buruiene (jud. HD) → Păuliş; Secătura (jud. CJ) → Luminiş; Țânțari (jud. BV) → Dumbrăvița; Neagra (jud. AB) → Poiana Vadului; Cioara (jud. AB) → Şăliştea; Porcești (jud. AB) → Săliştea; Valea Porcului (jud. MM) → Valea Stejarului etc. Alte 23 de oiconime şi-au primit denumirea de la spin: Spinoasa (jud. IS); Spinuş de Pomezeu (jud BH); Spin (comuna Turdaş, jud. HD); Spini (jud. VL) etc.

S-a amintit şi de legislația privind atribuirea unor toponime cu rezonanță geografică națională unor produse alimentare, între care: Caşcavalul Rucăr, Cârnații de Pleşcoi, Berea Bucegi, Berea Azuga, Apa minerală Oaş, Apa minerală Dorna, Magiunul de Topoloveni, Pălinca de Turț, Vinul de Murfatlar, etc.

Pentru împătimiții studiului hărților, de consultat: www.arcgis.com; www.topro5; www.wikimapia.org; www.maphill.com; geoportal.ancpi.ro/geoportal/viewer/index.html.

A consemnat V. Nechita

Spre deosebire de medicamente, care acționează strict asupra corpului fizic, plantele influențează atât corpul cât și structurile energetice, emoționale și mentale ale ființei, realizând o vindecare cu adevărat eficientă și durabilă.

Fitoterapia, o formă de terapie științifică naturală

Fitoterapia reprezintă utilizarea plantelor medicinale în scop terapeutic, prin stimularea mijloacelor naturale, fiziologice de vindecare a organismului, având o vechime de mii de ani și o eficiență demonstrată

Existența omului a fost încă de la începuturi legată cel mai mult de lumea vegetală care i-a furnizat hrana, combustibilul și medicamentele. De aceea a apelat într-o primă instanță la plante în scopul alinării suferințelor.

Fitoterapie și alopatie

Fitoterapia reprezintă utilizarea plantelor medicinale în scop terapeutic, prin stimularea mijloacelor naturale, fiziologice de vindecare a organismului, având o vechime de mii de ani și o eficiență demonstrată.

Odată cu descoperirile științifice ale secolului 20, fitoterapia a ieșit din empirism, punându-se bazele terapeuticii cu plante pe baze științifice, luându-se în studiu principiile active din vegetale.

Mare a fost mirarea cercetătorilor, când pe baza analizelor și a testelor chimice s-au confirmat în proporție de peste 80% proprietățile farmacodinamice ale plantelor, întocmai cum erau prescrise de către intuitiva medicină populară. Fitoterapia își respectă regulile originare, valorificând materialul vegetal fără a extrage selectiv anumite substanțe sau principii din țesuturile plantelor, rămânând cea mai curată și mai naturală dintre științe.

În fitoterapie se folosesc plantele sub formă integrală sau de extracte totale (infuzii, macerate, decocturi, tincturi), spre deosebire de medicina alopată care recomandă doar anumite substanțe extrase din plante sau sintetizate chimic. Principiile active din plante constituie un complex biologic organizat, activ pe baza unor acțiuni sinergice, care sunt analoge sau compatibile cu sistemele vii și la care organismul nostru este mai bine adaptat decât la alimentele semisintetice sau medicamentele obținute în laboratoare.

Cel mai bine este să ne ajutăm corpul să-și găsească propriile căi de vindecare firești, care de altfel sunt cele mai eficiente. Nu trebuie întotdeauna să intervenim artificial, forțând anumite mecanisme, deoarece este probabil că astfel se suprimă manifestarea simptomelor unei boli, dar se pot crea dezechilibre mari în alte părți ale organismului.

Spre deosebire de medicamente, care acționează strict asupra corpului fizic, plantele influențează atât corpul cât și structurile energetice, emoționale și mentale ale ființei, realizând o vindecare cu adevărat eficientă și durabilă.

Fitoterapia este lipsită de efecte adverse, desigur dacă se respectă dozele

adecvate. Medicamentele de sinteză au adesea o listă mai lungă de reacții adverse nedorite decât de indicații terapeutice.

Idei false legate de fitoterapie

În legătură cu fitoterapia, respectiv cu plantele medicinale circulă nu puține idei false care trebuie neapărat amintite și combătute.

O idee total falsă este că terapia cu plante are un efect placebo. Acesta se referă la un experiment clinic în care se compară două grupuri de persoane având aceeași problemă de sănătate. Primul grup primește tratamentul a cărui eficiență este studiată, iar celălalt primește un Placebo, o pilulă aparent identică dar fără valoare terapeutică. Este o idee falsă, mai ales că majoritatea medicamentelor, fie și cele de sinteză au la bază principii active extrase din plante sau ciuperci sau "copiate" întocmai după modelul lor.

O altă idee greșită este că plantele în general și cele medicinale în special nu sunt toxice. În realitate cele mai sănătoase și cele mai otrăvitoare substanțe din natură aparțin lumii vegetale.

De asemenea, nu este adevărat că plantele cu efect terapeutic nu prezintă contraindicații. Orice substrat cu substanțe biologic active care este administrat, prezintă și contraindicații. Fie el aliment, băutură, medicament sau plantă medicinală. De fapt, lipsa contraindicațiilor înseamnă lipsa principiilor active.

În sfârșit, dar nu în ultimul rând este falsă ideea că fitoterapia este întotdeauna compatibilă cu medicina alopată. În multe cazuri, principiile din plantele medicinale pot interacționa în mod negativ cu substanțele din medicamente.

În ultimele decenii s-a creat o imagine falsă asupra fitoterapiei ca metodă de tratament, fiind considerată o metodă complementară alopatiei.

În realitate, există destule situații în patologie când alopatia trebuie considerată complementară fitoterapiei. Așa este cazul hipertensiunii arteriale stadiul întâi care răspunde foarte bine la remediile fitoterapeutice și numai crizele de hipertensiune trebuie tratate cu medicamente. La fel litiaza urinară de până la 5 mm poate fi dizolvată prin fitoterapie, dar colica renală trebuie tratată alopat.

Progresele făcute în înțelegerea științifică a modului de acțiune a plantelor medicinale au adus suficiente dovezi în sprijinul utilizării mult mai largi a acestora în procesul de prevenire și tratare a infecțiilor, chiar și acolo unde există rezistență la antibiotice.

Ing. chimist Mircea Georgescu
tel. 0721202752

Remedii pentru diferite cazuri comportamentale - Chamomilla

Chamomilla este un remediu realizat din Mușețel

După cum spuneam în materialul anterior, caracterul unui copil sau al unui adult nu poate fi schimbat nici măcar cu remedii homeopate. Dar putem face ca un copil timid să-și "gestioneze" mai bine timiditatea sau un copil agitat și nervos să fie mai calm și mai tolerant. Aminteam în acel material caracteristicile copilului Pulsatilla.

În acest material vă voi prezenta caracteristicile unei alte tipologii comportamentale, la citirea căreia sunt convinsă că mulți părinți vor recunoaște situații din comportamentul propriilor copii.

Copiii mici au temperamente diferite.Tipul temperamental pe care îl voi prezenta acum este al unui copil foarte sensibil, vulnerabil la răniri și la agresiunile celor din jur, iar modalitatea de reacție a sa este să devină la rândul său agresiv. Ca și cum ar învăța de mic că trebuie să devină agresor pentru a nu deveni victimă. Practică cel mai des agresivitatea pe proprii părinți, este foarte vehement în a-și cere drepturile atunci când simte că le are (vrea să mănânce ce vrea și când vrea, dorește cu vehemență un obiect, fie jucărie fie orice altceva, se dă de pământ până ce nu îl primește apoi îl aruncă,etc). Noaptea somnul este foarte agitat, cu vise cu diferite scenarii în care este victimă. În al doilea rând este frica de întuneric și de singurătate de aceea solicită părinții lângă el. Apariția dinților care este o agresivitate la nivelul gingiilor este însoțită de o exacerbare a agitației pe care oricum o are și reprezintă unul dintre cele mai dificile momente pentru părinți. Uneori, singura calmare a agitației, plânsului și foielii o reprezintă plimbarea cu mașina, care îl liniștește foarte mult.

Acestui tip de copil i se va indica remediul Chamomilla seara la culcare câteva săptămâni la rând. Va dormi mai bine, iar dacă agitația persistă mult și peste zi, se poate repeta remediul și dimineața. Copilul va fi mai liniștit și mult mai calm în relațiile cu adulții din jurul lui.

Alte indicații pentru Chamomilla

Chamomilla este un remediu realizat din Mușețel. El se poate indica nu numai copiilor care au manifestări ca cele descrise mai sus. Se pretează tuturor celor care prezintă iritabilitate excesivă, nu suportă să fie atinși, să li se vorbească, prezintă intoleranță la durere, dureri însoțite de caldură locală, transpirații, dureri agravate de cafea, stare generală agravată de erupția dinților sau dureri la începutul sau și în timpul menstrelor. Durerile în general sunt insuportabile, disproporționate față de leziunea propriu-zisă, calmate de comprese calde, se agravează la orele 21 și durează până la miezul nopții, apoi se ameliorează.

Durerile de la nivelul dinților, produse de o măsea infectată se calmează la comprese reci. Nevralgiile dentare pot fi induse de alimente calde și ameliorate după cum spuneam de apă rece ținută în gură. Perioada erupției dentare este însoțită de diaree verzui cu miros de ouă clocite. Este un remediu posibil de indicat în caz de metroragii cu sânge închis la culoare, cu cheaguri, cu dureri deosebit de intense apărute înainte sau în timpul menstrelor, la o femeie care este încălzită, însetată și pare extrem de furioasă.

În concluzie, acest remediu este indicat în special copiilor în perioada erupției dentare și nu numai. În nici un caz nu vom indica Chamomilla la cei care își suportă boala cu resemnare și răbdare.

Dr. Szatmari Anamaria, medic homeopat, Clinica Sfântul Anton

REȚETE

Considerat Regele pomilor, nucul a fost prețuit și venerat ca arbore magic din cele mai vechi timpuri de greci, romani, daci, fiind răspândit acum în toată Europa.

Indicații terapeutice ale frunzelor de nuc

Considerat Regele pomilor, nucul a fost prețuit și venerat ca arbore magic din cele mai vechi timpuri de greci, romani, daci, fiind răspândit acum în toată Europa. Poate fi folosit atât ca aliment, medicament cât și pentru lemnul său.

În scop terapeutic se folosesc mugurii și lăstarii tineri recoltați primăvara, cât și cojile verzi, frunzele și fructele. Ne vom opri în continuare asupra beneficiilor pe care le prezintă frunzele de nuc.

Acestea conțin taninuri, derivați de naftochinone (juglona și hidrojuglonele), flavone, acid cafeic și cumaric, vitamina C, clorofilă și substanțe minerale.

Acțiunea lor se concretizează în faptul că frunzele de nuc au proprietăți antiinflamatoare, antiseptice, astringente, antidiabetice și tonice-amare, precum și efecte hipotensive, antisudorifice și cicatrizante.

Ca indicații terapeutice, preparatele din frunze de nuc sunt folosite în tratamentul inflamațiilor mucoasei bucale și gastro-intestinale, dispepsii și afecțiuni diareice.

De asemenea, preparatele din frunze de nuc sunt folosite în tratarea unor boli ale pielii cum ar fi unele eczeme, dermatite de contact, micoze, dermatite cronice etc.

Administrarea se poate face astfel: în stomatite se poate folosi sub formă de gargară, un decoct din 3 linguri de frunze la 1 canã cu apã. Se clătește gura de câteva ori pe zi.

În tratamentul diabetului zaharat se poate folosi ca mijloc adjuvant infuzia din frunze de nuc. Infuzia se prepară din 1 lingură de frunze la 1 canã cu apã și se beau 2-3 cãni pe zi.

Pentru stimularea poftei de mâncare se bea infuzia îndulcită cu miere de albine, înainte de mesele principale.

Pentru băile medicinale se fierb 100 g de frunze în 3-4 litri de apă, timp de 15 minute. Lichidul obținut se amestecă cu apa din cadă la temperatură potrivită și se stă în baie timp de 15-20 de minute.

Frunzele de nuc necesită însă și unele precauții și contraindicații. Se administrează cu prudență în caz de hipertiroidie, colon iritabil, gastrită acidă.

În cosmetica feței, pentru tenurile grase, seboreice, se pot folosi compresele cu infuzie din frunze de nuc. Această infuzie se prepară din 4 linguri de frunze la 1 canã cu apă.

De asemenea, extractul de nuc se află în compoziția multor șampoane, ajutând la eliminarea mătreții și la prevenirea căderii părului, precum și la strălucirea acestuia.

Supă de fasole cu ciolan

Ingrediente:
O jumătate de ciolan afumat (3-400 g), 250 g fasole boabe, 3 linguri de făină, circa 50 g ulei, 300 g de smântână, sare, piper, boia de ardei dulce (foi de dafin, dacă vă place).

Mod de preparare:

Ciolanul se taie cubulețe sau fâșii, dar nu se aruncă nici osul (acesta dă un gust special supei). Se pune la fiert împreună cu fasolea curățată și bine spălată, sare și piper după gust, respectiv 4-5 frunze de foi de dafin, dacă folosiți. Dacă e posibil, fasolea e bine să stea în prealabil câteva ore la înmuiat. Dacă doriți, se poate adăuga și un morcov, dar nu în mod obligatoriu. Când atât fasolea, cât și carnea se înmoaie, într-o tigaie se prăjește puțin făina în ulei și se adaugă o linguriță de boia de ardei. Rântașul astfel obținut se toarnă în supa clocotită și se mai lasă puțin la fiert. Smântâna se poate pune în toată cantitatea de supă, sau doar la servire, în farfurie. Dacă se pune în oală, acest lucru se face imediat după ce se adaugă rântașul. Smântâna se amestecă treptat cu câteva linguri de zeamă fierbinte, pentru a nu face cocoloașe. Se pune în supă și se mai fierbe puțin. Se servește caldă, ornată cu frunzulițe de pătrunjel verde.

Aperitiv de post: bruschete cu ciuperci

Ingrediente:
O baghetă de pâine feliată sau circa 200 g de pâine tăiată felii triunghiulare, 2 căței de usturoi, oregano uscat, 250 g ciuperci, o ceapă, 50 ml vin alb, pătrunjel, sare, piper, 4 linguri de ulei măsline, roșii, ardei gras, ardei iute, măsline sau ceapă verde.

Mod de preparare:

Feliile de pâine, după ce au fost prăjite ușor, se ung cu usturoi și ulei de măsline. Ciupercile curățate și tăiate bucăți (inclusiv codițele) se prăjesc într-o tigaie antiaderentă, sau eventual în câteva linguri de ulei de măsline, la foc mediu, timp de 5-7 minute. Într-o altă tigaie, la fel ca și ciupercile, se prăjește ceapa și usturoiul și se stinge cu vinul alb. Se fierbe puțin, până când începe să se facă un sos ușor păstos. Peste acest sos punem ciupercile timp de câteva minute. Amestecul va fi pus pe fiecare feliuță de pâine, așezate toate pe o tavă, peste care se va presăra pătrunjelul verde tăiat mărunt și oregano. Se dă câteva minute la cuptor, apoi se ornează cu roșii, ardei gras, ardei iute, măsline, ceapă verde sau eventual caș-caval vegetal.

Pate de pește cu ceapă

Ingrediente:
O conservă de pește (sardine sau ton) în ulei (300 g) sau 300 g pește fără os (file pangasius sau macro) călit în ulei abundent și scurs, o ceapă mai mare sau o legătură de ceapă verde, 50 g unt (eventual margarină), o linguriță de pastă de tomate, o lingură de nucă măcinată foarte fin sau piure de castane natur, sare, piper.

Mod de preparare:

Se strecoară uleiul din conservă, iar peștele se sfărâmă cu o furculiță. Ceapa, indiferent că folosim ceapă verde sau uscată, se taie foarte mărunt și se călește foarte puțin cu uleiul din conservă, sau cu 2-3 linguri din uleiul în care a fost prăjit peștele (dacă s-a folosit pește proaspăt), apoi se strecoară și se adaugă la peștele pisat. Se adaugă și celelalte ingrediente și se amestecă până când devine o pastă perfect omogenă. Atenție! Untul sau margarina trebuie să fie la temperatura camerei, suficient de moale pentru a se omogeniza. Se servește pe pâine prăjită sau ca un sos mai gros pentru cartofi prăjiți, dar se poate folosi și ca umplutură pentru foietaj.

Tort mușuroi

Ingrediente:
Pentru blat: 250 g de făină albă fină, 250 ml lapte dulce, 250 g zahăr, 50 g de unt, un ou, 1 pliculeț de praf de copt, 3 linguri de cacao.

Pentru cremă: 300 ml smântână dulce, 50 g de ciocolată, 2 pliculețe de zahăr vanilat, 3 banane.

Mod de preparare:

Se topește untul, până când devine lichid, dar nu fierbinte. Se bate oul și se amestecă cu untul, apoi treptat, se adaugă zahărul, laptele și cacaoa, cu grijă, să nu rămână noduri. Apoi se amestecă cu făina și cu praful de copt. Aluatul se toarnă într-o formă antiaderentă, semisferică, unsă cu unt și presărată cu făină. Se coace la foc potrivit, circa 35 minute. Până când blatul se răcește, frișca rece și zahărul vanilat se bate spumă tare și se adaugă ciocolata rasă, apoi se lasă la frigider. Cu un cuțit ascuțit se taie blatul, astfel încât să obținem un blat rotund de circa 1 cm. Cu o lingură se scobește interiorul blatului sferic, punând deoparte miezul. Scobitura se umple stratificat cu frișcă, banane și eventual miezul scobit sfărâmat, se așează capacul, se întoarce, se unge exteriorul cu frișcă, apoi se presară cu miezul sfărâmat foarte fin, dar se poate și cu ciocolată.

Caşmirul provine, din punct de vedere tehnic, din stratul care creşte sub primul strat superficial de păr al caprei de munte Hyrcus. Acest păr, cu o lungime care variază între doi şi şase centimetri, are capacitatea extraordinară de a izola termic atât de frig cât şi de cald.

MODĂ

Puloverul de caşmir, un simbol al rafinamentului încă din vremea lui Cezar

Puloverul este cea mai călduroasă alegere vestimentară iarna. Nu doar că ne fereşte de ger, dar se poate şi asorta la aproape orice eveniment. Mai ales cel de caşmir, poate fi o opţiune ideală pentru femeile care vor să iasă în evidenţă prin stil şi bun gust.

Este un simbol al rafinamentului încă din vremea lui Cezar şi al modei care nu se demodează niciodată. Pasiunea pentru această lână rafinată, luxoasă şi foarte fină uneşte personalităţi artistice foarte diferite, dar şi oameni cu un simţ estetic pe măsura averii de care dispun.

Caşmirul pe mapamond

Şi-a făcut intrarea în garderobele europene prin Marea Britanie, odată cu pashmina, o ţesătură importată de Compania Indiilor, atât de moale şi de subţire, încât putea fi trecută până şi prin cel mai îngust inel de logodnă. În Franţa, pasiunea pentru caşmir se declanşează când, revenind din campania din Egipt, soldaţii lui Napoleon le aduc soţiilor în dar aceste etole orientale, asortate la rochiile neoclasice atât de în vogă în acea epocă. Cererea depăşeşte într-atât oferta, încât producătorii de textile din Scoţia se văd foarte curând obligaţi să scoată pe piaţă elegante imitaţii.

Caşmirul, acest moft vestimentar, este atât de scump, încât o bogată englezoaică, aşa cum istoriseşte Balzac într-o povestire, ezită între a-şi cumpăra un şal sau o trăsură. Bijuterii, dantele şi un şal din caşmir erau, prin tradiţie, parte a darului de nuntă făcut de logodnic iubitei sale.

De unde provine ţesătura?

Caşmirul provine, din punct de vedere tehnic, din stratul care creşte sub primul strat superficial de păr al caprei de munte Hyrcus. Acest păr, cu o lungime care variază între doi şi şase centimetri, are capacitatea extraordinară de a izola termic atât de frig cât şi de cald.

Crescute în turme mici în regiunea Kashmir, din India, caprele Hyrcus sunt duse apoi în China (care deţine 60% din producţia de caşmir la nivel mondial, egală cu aproape 10.000 de tone anual) şi, în mod special, în Mongolia dar şi în Afganistan, Iran, Turcia şi, de câţiva ani, în Australia şi Noua Zeelandă. Desigur că aceste capre se adaptează şi la alte altitudini, cum ar fi cele ale Marii Britanii şi Italiei.

Dar acolo nu dezvoltă acest tip de păr, cu firul de şase ori mai subţire decât cel uman, scut împotriva temperaturilor extrem de scăzute din inaccesibilele podişuri de stepă şi din neprimitoarele regiuni deşertice, zone pe care caprele le preferă, dar unde omul nici n-ar pune piciorul, dacă n-ar exista puternice raţiuni economice care să-l determine să o facă.

Pentru a justifica elitismul acestei materii prime, trebuie spus că cea mai bună calitate se obţine doar în cel de-al patrulea şi cel de-al şaselea an de viaţă al animalului.

Recoltarea părului începe în luna mai, la vremea năpârlirii, şi se sfârşeşte la începutul verii. Stratul de dedesubt este desprins din rădăcină cu ajutorul unui soi special de pieptene din fier, cu cârlig; procedeul poate fi aplicat doar de două ori, la circa o lună distanţă. Din pieptănare se obţin între două şi cinci sute de grame de material care, după tors, se reduc la jumătate.

În continuare, materialul e împărţit pe culori – alb, gri sau maro/negru – şi pe calităţi. Urmează spălarea, pentru a înlătura impurităţile şi fibrele exterioare, uscarea şi eventuala vopsire. Dacă, aşa cum am văzut, fiecare capră produce două sute de grame de lână pe an, pentru un pulover trebuie "epilate" patru capre, iar pentru un sacou, circa 20.

Dacă firul provine, în mod normal, din zonele cele mai inaccesibile ale Chinei, prelucrarea optimă se realizează în Europa, care dispune de o tehnologie mai avansată.

Desigur că mâna de lucru asiatică mai ieftină face ca puloverul fabricat în China să fie mult mai ieftin decât cel italian, de exemplu, dar e ca şi cum ai alege între un Ferrari şi o maşină utilitară. Ambele te duc la destinaţie, dar în stil foarte diferit.

Adoptarea caşmirului

Popularitatea caşmirului este destul de recentă. Până prin anii '20 ai secolului trecut, era considerat potrivit doar în ocazii informale sau sportive. Se spune că originile etimologice ale termenului "sweater" (pulover) nu sunt tocmai nobile. Născut abia la sfârşitul secolului al XIX-lea, este purtat la început doar de atleţi, deoarece se spunea că lâna îi ajută să transpire din plin (to sweat), lucru considerat pe atunci drept foarte sănătos.

Aşa au stat lucrurile, cel puţin până la reabilitarea caşmirului, datorită unor stilişti francezi. Jean Patou este unul dintre aceşti stilişti; el a inventat conceptul de sportswear elegant, dar şi pe cel de marcă, în sensul în care a fost primul care şi-a cusut iniţialele pe produse, scoţându-le astfel în evidenţă apartenenţa.

Al doilea stilist este faimoasa Coco Chanel, care are meritul de a fi adus tricotajele, lucrate la început de mână şi apoi industrial, în lumea modei de înaltă clasă.

În 1933, Otto Weisz introduce în tricotaje caşmirul, destinat a fi un simbol al anilor '50. Atunci explodează, precum focurile de artificii, efectele speciale, adică decoraţiunile din perle, paiete, strasuri, mici catarame şi dantele. În variantele cele mai luxoase, puloverele sunt căptuşite cu mătase şi au un guler detaşabil, din blană. Se ajunge apoi repede la o nouă formă de îmbrăcăminte elegantă: cea pentru orice ocazie, da, dar rafinată, care nu sare în ochi şi îi asigură celui care o poartă, o plăcere completă a simţurilor.

Iată, deci, că puloverul se transformă într-o jachetă de calitate, cu glugă şi buzunare aplicate; pantalonii sunt asemenea celor de trening (diferă numai eticheta cu preţul), cu şiret în talie. Dar schimbările nu se vor opri aici. Moda fiind în continuă mişcare, iar creativitatea tinerilor designeri nu are limite.

Sfaturi de stil - trenciul

Pardesiul, deşi purtat de mulţi ani, mai ales de către persoanele trecute de prima tinereţe, a devenit foarte iubit şi printre adolescenţi. Nu doar că ne ţine de cald, dar ne oferă şi un aer matur şi elegant. Indiferent că purtăm o pereche de blugi şi o bluză simplă, când asortăm un pardesiu la această ţinută, parcă se schimbă total imaginea noastră.

Bretelele şi inelele trădează originea militară a trenciului impermeabil. Defilările armatelor au fost însă înlocuite de cele de pe podiumurile de modă, iar concluzia este clară: pardesiul a intrat în categoria „evergreen" a îmbrăcămintei. Şi nici nu va ieşi prea curând.

Trenciul şi primele apariţii

Cu toate că a apărut ca piesă vestimentară în Marea Britanie, americanii par a fi cei care s-au îndrăgostit cel mai tare de „trench coat". Trenciul a fost repede introdus mai ales în filmele americane. În producţiile de la Hollywood aproape că nu exista detectiv particular sau poliţist care să nu aibă în garderobă cel puţin un pardesiu lung. Cary Grant, Humphrey Bogart, Greta Garbo, Gregory Peck, Peter Falk în Colombo şi mulţi alţii s-au afişat cu haine de culoare deschisă în producţiile în care au jucat sau în viaţa privată.

Pardesiul impermeabil a apărut ca o alternativă la hainele grele din tuid în timpul primului Război Mondial. Burberry şi Aquascutum, ambele mărci britanice, obişnuite cu ploaia londondeză, îşi dispută încă invenţia trenciului. Argumentul principal al lui Thomas Burberry este „gabardina", un material impermeabil uşor, din lână, bumbac sau poliester pe care l-a brevetat în 1888. De partea cealaltă, marca Aquascutum se ocupa de îmbrăcăminte rezistentă la apă încă din 1851. Cel mai probabil, ambele companii au livrat împreună trenciuri armatei britanice, bucurându-se de succesul de public şi după încheierea conflictului armat. La fel, ambele au folosit acelaşi tipar: croială lungă, aproape de zona genunchilor, bretele pentru fixarea epoleţilor, inele utile în prinderea hărţilor sau săbiilor ofiţerilor.

Culorile

Culoarea bej rămâne şi acum cea mai folosită şi reprezentativă pentru această categorie, dar desigur, de-a lungul celor aproape 100 de ani de existenţă şi-au făcut loc şi numeroase variaţiuni. Trenciul poate fi purtat oricând, vremea ceva mai răcoroasă cere o jachetă capabilă să facă faţă vântului. În mod clasic, haina are două rânduri de nasturi, în număr de şase sau zece. Bărbaţilor mai scunzi de înălţime li se recomandă însă un singur rând de nasturi, pentru a nu părea „îngropaţi" în material.

În cazul doamnelor, dimensiunea s-a scurtat vizibil de-a lungul timpului, fiind un exemplu de îmbrăcăminte casual perfect în combinaţie cu blugi, pantaloni de culoare închisă sau fuste, dar şi haina ideală pentru întâlniri importante la o dimensiune care depăşeşte nivelul genunchilor.

Pentru bărbaţi, trenciul trebuie să fie îndeajuns de încăpător încât să permită purtarea unui pulover mai gros sau a sacoului unui costum pe dedesubt. În partea de sus nu trebuie să depăşească cu mai mult de 2cm linia naturală a umerilor, la fel cum mânecile nu cad cu mult mai jos de lungimea mânecilor costumului.

Trenciul a devenit o piesă de îmbrăcăminte extrem de maleabilă, acceptând o mulţime de combinaţii. La final rămâne doar rezultatul care trebuie să se potrivească scopului.

DIETĂ

Preparatele din porc sunt principala ispită a iernii, iar tradițiile culinare specifice românilor nu sunt o scuză pentru a ne îndopa fără reținere. Există și alte alimente numai bune de consumat în sezonul rece pentru a ne menține silueta, chiar și pentru a slăbi și a întâmpina temperaturile calde cu o siluetă trasă prin inel.

Câte citrice se pot consuma iarna?

Sezonul rece este asimilat mai ales cu citricele. Cum se instalează frigul, în fiecare casă se simte un parfum dulce de portocale sau mandarine. Aceste fructe nu doar că sunt pline de vitamine, mai ales vitamina C, dar pot fi introduse și în dietă.

Citricele sunt fructe delicioase și sănătoase, datorită conținutului bogat în vitamine (A, B, C, E, K), în minerale (calciu, cupru, fier, magneziu, mangan, zinc), electroliți (sodiu și potasiu), fibre și carbohidrați. Pot fi consumate ca atare sau în salate de fructe, la desert sau ca masă individuală. Sunt recomandate și în dietele de slăbire, întrucât sunt satioase, grație aportului de fibre, și sărace în calorii.

Dacă vrei să urmezi o dietă cu citrice, trebuie să știi și câte calorii au o portocală, o mandarină, o clementină sau alte citrice pe care vrei să le integrezi în dietă.

Află, așadar, câte calorii are o portocală, o mandarină sau o clementină și ce beneficii aduc acestea organismului!

Câte calorii are o portocală?

O portocală de mărime medie poate cântări 250-300 gr. Pentru a afla câte calorii are o portocală, trebuie să știi că 100 gr de portocale conțin 47 kcal, așadar o portocală medie va avea până în 150 kcal.

Consumate regulat, deci nu doar pe parcursul unei diete, portocalele previn cancerul, afecțiunile renale, reduc colesterolul, reglează tranzitul intestinal, îmbunătățesc acuitatea vizuală, reglează tensiunea arterială, protejează pielea și luptă împotriva radicalilor liberi.

Câte calorii are o mandarină?

Mandarinele, ceva mai dulci decât portocalele, au 53 kcal/100 gr și o mulțime de beneficii: țin răceala la distanță, combat constipația grație concentrației ridicate de fibre, îmbunătățesc vederea, favorizează sănătatea inimii, ameliorează simptomele astmului și bronșitei, combat radicalii liberi și detoxifiază organismul. În plus, aceste citrice previn cancerul, diabetul și bolile hepatice, scad riscul apariției aterosclerozei, scad colesterolul, reglează tensiunea arterială, mențin sănătatea și frumusețea pielii și părului.

Câte calorii are o clementină?

Clementinele sunt un hibrid rezultat din încrucișarea mandarinelor cu portocalele amare. Consumate regulat, aceste fructe asigură o bună detoxifiere a organismului, combat radicalii liberi, întăresc sistemul imunitar, previn alergiile, favorizează acuitatea vizuală și ajută la refacerea colagenului din piele, fiind un inamic redutabil al ridurilor și vergeturilor. Pentru că tot suntem la capitolul frumusețe, nu trebuie să uităm faptul că aceste fructe sunt aliați de încredere în lupta împotriva kilogramelor în plus, 100 gr clementine conținând doar 38 kcal. Iată încă o veste bună: aceste calorii sunt negative. În cazul alimentelor care conțin acest tip de calorii, organismul consumă multă energie pentru a le metaboliza.

Astfel cu acest bagaj de informații despre citricele cele mai iubite, vei putea adopta și tu o cură care îți va face bine și siluetei și frumuseții.

Ce consumăm iarna pentru a arăta impecabil vara?

În sezonul rece nu trebuie să consumăm doar mâncăruri grase dacă dorim să arătăm foarte bine vara. Iarna suntem predispuși la îngrășare. Dincolo de faptul că apar în alimentație mâncărurile mai grase, temperaturile scăzute de toamnă și mai ales cele de iarnă ne fac să devenim tot mai sedentari.

Dar putem contracara toate acestea mâncând sănătos, pentru a trece prin sezonul rece arătând bine și a întâmpina primăvara cu o siluetă de invidiat. Mai ales preparatele din porc sunt principala ispită a iernii, iar tradițiile culinare specifice românilor nu sunt o scuză pentru a ne îndopa fără reținere. Există și alte alimente numai bune de consumat în sezonul rece pentru a ne menține silueta, chiar și pentru a slăbi și a întâmpina temperaturile calde cu o siluetă trasă prin inel. Morcovii, prazul, dovleacul, usturoiul, broccoli, varza sunt produse ideale pentru a ne menține o sănătate de fier în sezonul rece, când suntem tot mai expuși răcelilor și gripei. Mai mult, ele ne pot ajuta să obținem o siluetă de invidiat.

Să nu neglijăm nici fructele, mai ales citricele, mai populare iarna în alimentație decât vara, când este firesc să mâncăm fructele de sezon. Pe lângă asta, au un aport crescut de vitamina C, care contribuie la întărirea imunității.

Regulile unei diete sănătoase pentru iarnă

Hidratarea continuă

Mulți dintre noi tindem să bem mai puțină apă când se răcește vremea, comparativ cu sezonul cald. Însă doar pentru că ne este mai mereu răcoare sau chiar frig în unele momente nu înseamnă că organismul nostru necesită mai puțină apă.

Pentru a digera alimentele consumate și pentru buna funcționare a organismului avem nevoie de apă. Orice produs introdus în corp, de la un fruct la un grătar de pui sau de vită, are nevoie de apă pentru a fi procesat. Mai mult, 20% din aportul zilnic de apă este consumat de creier. Așadar, hidratează-te!

Bea doi litri de apă și iarna. Dacă ți-e greu să ții pasul cu cantitatea de apă băută zilnic, atunci poți să-ți numeri paharele de apă. Indicat este să bei cel puțin 8 pahare de 250 de mililitri de apă pe zi. Dacă ești la serviciu și ți-e greu să faci ture de la birou la rezervorul cu apă, umple-ți o sticlă de 500 de mililitri și bea din ea și asigură-te că bei 3 sau 4 sticle pline în fiecare zi.

Mișcarea nu a stricat niciodată

Dacă ești obișnuit să faci sport, nu înceta doar pentru că au scăzut temperaturile, pentru că au venit ploile sau pentru că zăpada îți trece de glezne. Chiar și în casă, fă măcar 30 de minute de mișcare în fiecare zi.

Continuă să ieși la plimbări. Îmbracă- te bine și ieși în parc când ai timp, plimbă-te măcar 40 de minute.

Băuturile calde

Ciocolata caldă este un deliciu și tindem să bem mai multă în sezonul rece. Dar o cană mare de ciocolată caldă sau de cafea cu frișcă, lapte și sirop pot conține aproximativ 300 de calorii. Așadar, bând astfel de produse riști să-ți crești aportul caloric și, implicit, numărul de kilograme.

O opțiune mult mai bună sunt ceaiurile de toate soiurile dacă vrei să te încălzești cu o băutură caldă. Ceaiurile conțin antioxidanți, iar singurele calorii care intră în ele sunt din zahărul, mierea sau laptele puse în ele.

Fructele înving oboseala

Temperaturile scăzute au un efect negativ asupra tuturor organismelor: ne fac să ne simțim obosiți, letargici, chiar și după nopți dormite bine. Pentru a contracara acest efect mănâncă fructe și legume din plin, cel puțin de două ori pe zi. Îți poți lua la serviciu sau la școală două mere, iar cel puțin una dintre mese să conțină o salată bogată.

Ciorbe și supe

Ca să te încălzești, consumă supe și ciorbe cu conținut scăzut de grăsime. Sunt ușor de preparat, este suficient să lași carnea pusă în ele să-și lase grăsimea. Ca să mănânci mai puțin, începe-ți mesele cu o supă sau o ciorbă. Chiar dacă ai senzația că nu te satură inițial sau consideri că nu poți mânca și supă sau ciorbă și felul al doilea, s-a dovedit statistic că persoanele care consumă mâncăruri lichide sunt mai slabe și mai sănătoase.

Grătarele

Ca să nu stai ore în șir în bucătărie făcând cine știe ce minunăție cu umplutură la cuptor, optează pentru carne la grătar. Poți mânca aproape orice fel de carne. Mai mult, poți să o iei și la pachet și să o mănânci la birou, evitând astfel să-ți cumperi covrigi, biscuiți sau produse de patiserie. Așadar, dacă vrei o masă mai consistentă, fă-ți un grătar și o salată.

Prăjituri

Prăjiturile sunt în mare vogă iarna, iar tăvile aburinde, abia scoase din cuptor, pline cu dulciuri cu miros de scorțișoară, măr și altele ne îmbie, uneori, atât de tare încât ne vine să mâncăm o tavă întreagă. Soluția ideală sunt prăjiturile din două îmbucături.

Cura de detoxifiere cu sare amară

Puțini sunt cei care știu că există două tipuri de sare, printre care și sarea amară, care este de fapt sulfat de magneziu hidratat.

Sulfatul de magneziu este un mineral solid, cu aspect cristalin, de culoare albă ce are ca și principală caracteristică gustul amărui. Este o substanță extrem de folosită în medicina naturistă, având o sumedenie de beneficii ce vor fi enumerate în rândurile de mai jos.

La ce se utilizează sarea amară?

În primul rând sarea amară se utilizează pentru cura de detoxifiere a ficatului asemeni sării de mare, ceea ce înseamnă că ajută întreg organismul uman. Cura de detoxifiere cu sare amară este ușor de ținut. Tot ceea ce trebuie să faci este să bei un pahar de apă în care ai adăugat o lingură de sare amară după fiecare masă. Această soluție ajută la curățarea colonului, astfel că, grăsimile nu se vor mai depune. A nu se exagera cu această cură. Nu se recomandă pe termen lung, ci doar atunci când simți nevoia.

Sarea amară se mai utilizează și pentru ameliorarea durerilor musculare. După o oră de alergat, corpul tău s-ar putea să prezinte crampe musculare sau dureri puternice în diferite zone ale picioarelor. Tot ceea ce trebuie să faci, este o baie cu sare amară. Umple cada și adaugă două pahare de sare amară de dimensiune medie. În câteva minute deja vei simți cum durerea dispare și corpul îți va fi la fel ca înainte. Este ideală pentru curele de slăbire.

Beneficiile sării amare

Sarea amară se folosește și pentru vindecarea luxațiilor, a entorselor și a contuziilor. Din nou, aceeași metodă trebuie utilizată. În doar 30 de minute, luxațiile și contuziile se vor ameliora, iar inflamațiile produse datorită acestor accidente se vor diminua considerabil.

Așadar, sarea amară este un ingredient minune, dar foarte puțin utilizat. Indiferent dacă urmezi o dietă de slăbire, ai o durere musculară sau dorești să îți întinerești tenul și să îți hidratezi părul, alege să utilizezi sarea amară.

Cura de detoxifiere de o zi cu sare amară

Se dizolvă în 750ml de apă 2 pliculețe de 30 de gr fiecare de sare amară după care soluția obținută se împarte în 3 căni de câte 250 ml fiecare. Mai aveți nevoie de 200 ml ulei de măsline presat la rece și 3 lămâi medii. Pentru a urma această cură de detoxifiere cu sare amară este nevoie să aveți o zi liberă, deoarece o să petreceți foarte mult timp la toaletă (o zi liberă de la job sau o zi de sâmbătă este ideală).

La ora 10 serviți în mod normal micul dejun, prima masă a zilei după care nu mai consumați nimic până la ora 14.

La ora 14 serviți prima cană de laxativ preparat prin metoda de mai sus. La ora 16 serviți a doua cană din laxativ.

La ora 18 se înghite uleiul de măsline cu zeama scursă din 3 lămâi. Timp de o oră înainte și după masa de la ora 18 nu se consumă apă. După această masă o să stați la toaletă poate și mai mult de 30 de minute.

La ora 20 luați ultima cană de laxativ, iar **la ora 23** consumați o cană de griș fiert în lapte.

Pe toată durata zilei de cură nu se consumă nici un aliment decât cele specificate mai sus, iar apa se poate consuma toată ziua cu excepția criteriului mesei de la ora 18.

Pentru acest moment special maestrul a pregătit un tur de forță: trei concerte pentru vioară și orchestră semnate de Bach, Mozart și Beethoven (acesta din urmă ocupând integral partea a doua a serii).

CULTURĂ

Filarmonica a celebrat aniversarea maestrului Daniel Podlovschi

Joi seară, sala Filarmonicii a fost gazda unui concert special. A fost celebrată aniversarea unuia din cei mai importanți colaboratori ai orchestrei simfonice sătmărene, violonistul Daniel Podlovschi, care a împlinit în acest an 75 de ani de viață, fiind unul din cei mai longevivi violoniști concertiști din Europa.

Daniel Podlovschi alături de orchestra Filarmonicii "Dinu Lipatti" condusă de Ștefan Novak

Pentru acest moment special maestrul a pregătit un tur de forță: trei concerte pentru vioară și orchestră semnate de Bach, Mozart și Beethoven (acesta din urmă ocupând integral partea a doua a serii).

Un asemenea program nu s-a mai prezentat la Satu Mare din vremea regretatului Ștefan Ruha, iar Daniel Podlovschi, deși răcit, a dus la bun sfârșit cu bine această încercare. Concertul de Beethoven, cel mai dificil dintre cele trei, a fost și cel mai reușit, inteligența și experiența solistului ajutându-l să depășească cu brio provocările partiturii și să își pună amprenta personală asupra interpretării acesteia. Orchestra a fost condusă de dirijorul ei permanent, Ștefan Novak, iar la finalul serii celebrul violonist, aplaudat în picioare de cei prezenți, a găsit resurse să ofere și un bis.

Datele unei mari cariere

O prezentare sintetică a carierei maestrului a fost realizată de Filarmonica "George Enescu" și o reproducem în cele ce urmează.

Daniel Podlovschi s-a născut la Iași, la 20 februarie 1939. A început studiul viorii la șase ani cu tatăl său, Rudolf Podlovschi, profesor de vioară și violonist la Filarmonica din Iași. Progresele lui au fost atât de rapide, încât au condus la debutul său solistic la vârsta de 7 ani cu Concertul în la minor de Vivaldi, pe scena Teatrului Național din Iași. În 1949 s-a mutat la București și a început lecțiile cu renumitul pedagog Garabet Avakian. În 1960 a absolvit Conservatorul din București la clasa profesorului Avakian, remarcându-se printre cei mai talentați violoniști din generația sa.

Ca student, a participat la festivaluri republicane, a obținut premiul I la Concursul Național din 1957 și, apoi, premiul al II-lea la Festivalul Tineretului de la Moscova din același an. A mai obținut distincții la Concursurile Internaționale „George Enescu" (București, 1958 - premiul III, în condițiile în care Premiul I a fost adjudecat de Ștefan Ruha, născut la Carei - n.red.) și „Ceaikovski" (Moscova).

A făcut studii postuniversitare la Moscova cu Iuri Iankelevici; în 1969, cu recomandarea lui Isaac Stern, a obținut o bursă la Juilliard Shool of Music din New York, la clasa legendarului pedagog american Ivan Galamian. În SUA a urmat și clasa de măiestrie a lui Itzhak Perlman (la Detroit). În perioada studiilor de peste Ocean a predat muzica de cameră la Colegiul „Sarah Lawrence" (statul New York).

Vastul său repertoriu cuprinde integrale de Bach, Beethoven, Händel, Mozart, Grieg, Schubert, Schumann, Prokofiev, Franck, Fauré, Ravel, numeroase piese de virtuozitate de Paganini, Wieniawski, Sarasate, Ceaikovski, Haciaturian ș.a. Interpretează frecvent, în țară și străinătate, concertele de Boccherini, Bach, Beethoven, Brahms, Mozart (nr. 4, 5, 7 și Simfonia concertantă), Lalo, Ceaikovski, Sibelius, Haciaturian, Mendelssohn, Bruch, Șostakovici (nr. 1), precum și 22 de concerte românești – de Caudella, Capoianu, Bughici, Glodeanu, Paul Constantinescu, Nottara, Timaru, Golestan, Vieru, Berger, Feldman ș. a. După Enescu, el este interpretul lui Caudella (fiind solist la Filarmonica din Iași, a promovat intens creația compozitorilor din această parte de țară). Daniel Podlovschi a cântat cu toate orchestrele din țară, a înregistrat pentru radio, televiziune și Electrecord.

Ca solist sau în formații camerale a efectuat turnee în Austria, Bulgaria, Egipt, Finlanda, Marea Britanie, Maroc, Norvegia, Franța, Grecia, Germania, Iran, Iugoslavia, Italia, Japonia, Olanda, Polonia, Suedia, Spania, SUA, Ungaria și fosta URSS, pretutindeni fiind apreciat de public și de presa de specialitate. Cântă în formații de trio și cvartet de coarde (în 1963 a fondat Cvartetul Muzica la Iași).

Daniel Podlovschi este un virtuoz al viorii în cel mai înalt și mai adânc sens al cuvântului; sunetul său este amplu, generos, tehnica perfect pusă la punct. Mai mult încă, este un muzician și un artist, cu un imens și binemeritat prestigiu.

A consemnat Vasile A.

"Ultimul lepros", one-man show în ediție revizuită și reîncălzită

În primăvara anului 2011 asistam impresionat în sala Studio a Teatrului de Nord la premiera unui one-man show plin de forță, cu mesaj social și impact vizual, realizat de actorul Vlad Chico și intitulat "Ultimul lepros", construit pe texte de Vlad Zografi. S-a jucat foarte puțin atunci, din păcate.

De aceea vestea că spectacolul se va relua a fost o bucurie pentru cei ce l-au văzut la naşterea sa. Era şi mai interesantă contribuția lui Radu Botar la regie, ca unul care a realizat cel puțin două recitaluri rămase în memoria publicului: "Novecento" şi "Bufonul regelui". Ne-am bucurat să-l revedem pe Radu la intrarea în sala de spectacol, pentru că tratamentele urmate par să-i fi fost de folos.

Premiza spectacolului, prin textul ales de actor, este condiția omului bolnav, printr-un exemplu cu adânci semnificații inclusiv în etosul biblic: lepra, o boală care impune distanţarea de oameni, de societatea şi preocupările lor, şi o dureroasă singurătate. Leprosul lui Zografi devine un ascet fără voie, un vagabond care tânjeşte după afecțiune sinceră şi, pe undeva, un cinic asumat, unul care vede falsitatea din jurul său şi o expune fără menajamente.

În spectacolul revizuit, care a avut premiera duminica trecută, prima mențiune a leprei e însoțită de un gest al actorului care trimite conceptul, literalmente, între ghilimele. Riscul cel mare este diluarea puternică a impactului piesei, care devine un fel de "divan al proscrisului cu lumea", o serie de procese de intenție adresate omenirii, medicilor, preoților, interesante ca idee, dar lipsite adesea de sevă. De asemenea, s-a renunțat la machiajul care, după cum vedeți în imagine, aproape îl desfigura pe Vlad Chico în varianta inițială a monologului. Dramatismul paroxistic al scenei din Evanghelii în care Isus sărută un lepros - evocată în spectacolul curent şi ilustrată cu imagini ale unui sobor de preoți echipat cu toată parafernalia de rigoare - derivă şi din vizualitatea scenei, cu chipul boțit de boală al leprosului, atins şi curățit de puterea divină. Renunțarea la machiaj, în ediția 2014 a acestui one-man show, transformă personajul într-un simplu paria social, un vagabond. Desigur, discursul lui rămâne actual şi provocator, dar ce legătură mai are asta cu un lepros, ba chiar cu "ultimul lepros"?

Acestea fiind spuse, spectacolul are şi multe părți bune, în majoritatea lor legate de prestația actoricească a lui Chico. Acesta aduce în scenă o mare varietate de tonuri şi oferă o demonstrație de mişcare scenică (ies în evidență sincopele epileptice ale bolnavului, punctate multimedia şi încheiate cu fraza-motto "Pentru o viață sănătoasă inspirați, expirați", semnal de revenire la normal). Decorul amenajat de Adrian Ganea e simplu, dar nu modest, iar folosirea unui ecran de televizor dezafectat e unul din momentele importante şi interactive ale serii, percutant în special în zile ca acestea, în care credibilitatea televiziunii este în cădere liberă. Partea audiovizuală a fost asigurată de Blue Sound.

Pe de altă parte, finalul sentimental, abia şoptit, lasă din nou o senzație de literatură motivațională de duzină, genul prevalent în librării în zilele noastre, în loc să provoace catharsisul pe care, de bine de rău, mulți spectatori l-au resimțit la finalul premierei primei versiuni. Aş îndrăzni să spun că, în noua sa înfățişare, "Ultimul lepros" e prea cuminte, prea manierat. Dacă în multe spectacole jocul mai grosier strică ansamblul, aici ar fi nevoie de mai mult patos şi, neapărat, de recuperarea impactului vizual pierdut. Pentru că, în fond, personajul lui Zografi întrupat de Vlad Chico este un om aflat la limita disperării, un loc din geometria sufletului unde finețurile au fost lăsate de mult deoparte.

Spectacolul va fi reluat în seara zilei de joi, 4 decembrie.

RELIGIE

Sărbătoarea Intrării Maicii Domnului în biserică se numește în popor "Ovidenie" sau "Vovidenie". De la Ovidenie se spune că începe iarna. Dacă ninge în această zi înseamnă că iarna care urmează va fi una grea. Dacă va fi senin și soare de Ovidenie, atunci vara va fi secetoasă.

Preoții căsătoriți de rit răsăritean vor putea sluji în țările occidentale

Preoții căsătoriți din Bisericile Catolice Răsăritene vor putea de acum să își desfășoare activitatea pastorală și în afara teritoriilor lor tradiționale, adică în afara Orientului Mijlociu și a Europei de Est - arată catholica.ro.

Aceasta înseamnă că își vor putea urma credincioșii în țările în care au emigrat. Decizia a devenit oficială odată cu aprobarea de către Papa Francisc a documentului Congregației pentru Bisericile Răsăritene, document intitulat "Pontificia Praecepta de Clero Uxorato Orientali". După cum arată Vatican Insider, în realitate prea puține schimbări vor exista în Italia și în alte țări unde nu există încă zone de jurisdicție pentru imigranții de rit răsăritean, după cum există însă în SUA, Marea Britanie și Franța – Mitropolii, Eparhii, Exarhate. În aceste cazuri, Facultatea de a admite clerul căsătorit "va continua să fie rezervată Sfântului Scaun, care o va exercita în cazuri concrete și excepționale după ce a cerut părerea respectivelor Conferințe Episcopale".

Cu toate acestea, măsura este un semnal important de deschidere în direcția garantării asistenței spirituale a imigraților de rit răsăritean care adesea, neavând cler de ritul lor în țările în care trăiesc acum, trec la ortodoxie. Congregația de Propaganda Fide, prin decretul din 1 octombrie 1890, a interzis clerului rutean căsătorit să locuiască în SUA". Această interdicție a fost apoi extinsă la alte Biserici Răsăritene și la alte teritorii din Americi, Europa, Canada, Australia, cu consecința că "lipsiți de miniștri din propriul lor rit, un număr estimativ de 200 de mii de credincioși răsăriteni au trecut la ortodoxie" - titrează sursa citată.

Revolta bisericii pentru scoaterea religiei din programa școlară

Sinodul Mitropoliei Ortodoxe a Clujului, Maramureșului și Sălajului își exprimă îngrijorarea față de campaniile tot mai agresive la care sunt supuși copii și tinerii care învață în școlile din țara noastră, prin faptul că în numele unei așa zise libertăți de gândire și de conștiință și a drepturilor ființei umane, reprezentanți ai societății civile cer tot mai insistent eliminarea obligativității predării religiei în școlile publice.

În acest context, recenta hotarâre a Curții Constituționale de a solicita acordul scris al părinților ca elevii să participe la orele de religie, cu toate consecințele de rigoare, reprezintă un regres față de actuala Lege a Învățământului, care prevede religia ca disciplină obligatorie de studiu. (...) Se știe că școlile noastre sunt agresate tot mai mult de tentația tutunului, a alcoolului, a drogurilor, a sexualității premature, a vulgarității de limbaj și a devierilor de comportament și că singurele autorități capabile să le stăvilească sunt familia, școala si Biserica. În acest context religiei îi revine rolul principal de a-i învăța pe copii și pe tineri binele, să fie toleranți și să aibă discernământ. (...)

De aceea, Sinodul Mitropolitan al Mitropoliei Clujului, Maramureșului și Sătmarului face un apel către toate instituțiile abilitate ale statului, către părinți, elevi și către toți factorii activi implicați în educația copiilor și tinerilor, să apere statutul orei de religie ca disciplină obligatorie de studiu, care nu este o achiziție a istoriei sau un bun al Bisericii, ci un dat constitutiv al condiției umane și temeiul oricărei morale adevărate.

Care este temeiul sărbătorii "Intrarea în biserică a Maicii Domnului"?

"Astăzi Fecioara cea curată se aduce în biserică, Împăratului tuturor, Dumnezeului și Mântuitorului a toată viața noastră, spre sălășluire fără prihană. Astăzi sfințenia cea curată, ca o pruncă de trei ani, în Sfânta Sfintelor se aduce. Acesteia să-i strigăm cu îngerul: Bucură-te, ceea ce singură ești între femei binecuvântată".

Ajungând la vârsta de trei ani, părinții au adus-o pe Maria la Templu, încredințând-o preoților

Semnificații religioase

Motivul acestei sărbători – pe care Părinții Bisericii au început să o cinstească de prin anul 750 – constă în aducerea cu evlavie în Templul Legii vechi din Ierusalim, a copilei de trei ani care avea să devină Maica Domnului nostru Iisus Hristos. Acest episod nu se găsește consemnat în Sfânta Scriptură, ci se bazează numai pe Tradiția Bisericii, perpetuată din generație în generație prin viu grai și fixată în cele din urmă în scris. Ana, care toată viața ei a fost stearpă, neputând da naștere niciunui copil, se ruga, împreună cu bărbatul ei Ioachim, lui Dumnezeu, ca să îi binecuvânteze și pe ei cu un copil, promițând că, dacă le va împlini cererea, îndată îl vor dărui și închina Domnului. Rugăciunile lor fierbinți au fost ascultate. Ca atare, cu nespusă bucurie, a născut Sfânta Ana pe cea care s-a făcut pricina mântuirii neamului omenesc, pe cea care a adus împăcarea dintre Dumnezeu și oameni, pe Preasfânta și de Dumnezeu Născătoarea și Pururea Fecioară Maria. (vezi Arhim. Ilie Cleopa).

Ajungând la vârsta de trei ani, părinții au adus-o la Templu, încredințând-o preoților. Luând-o arhiereul Zaharia, a purtat-o până în Sfânta Sfintelor, partea cea mai aleasă din Templu, în care nimeni nu avea acces decât numai arhiereul, o singură dată pe an. El a procedat astfel aflându-se sub insuflarea lui Dumnezeu, Cel Ce avea să se nască dintr-însa spre mântuirea lumii. A rămas Fecioara acolo, petrecând doisprezece ani de sfântă viețuire, hrănită fiind cu hrană cerească de către Arhanghelul Gavriil. Era un înger printre oameni, coborând cu adevărat cerul pe pământ. La Templul din Ierusalim se găseau trei rânduri de chilii, în care locuiau, cu frică de Dumnezeu, fecioare și văduve închinate Domnului, preoți și slujitori, fiecare având un rol bine definit. În această atmosferă aleasă, Maria deprindea neîncetat, sub supravegherea fecioarelor mai în vârstă, lucrul de mână, citirea Sfintei Scripturi și mai ales, rugăciunea. Plină de smerenie, se ruga mereu lui Dumnezeu. De aceea, spuneau Sfinții Părinți atât de frumos despre Fecioara Maria: "Cât poate Dumnezeu cu puterea, poate și Maica Domnului cu rugăciunea".

Când s-a apropiat momentul Bunei Vestiri, ieșind de la Templu, Maria a descoperit arhiereului și preoților că ea, încă dinainte de-a se naște, a fost făgăduită lui Dumnezeu și că ea însăși a ales să ducă o viață de feciorie neîntreruptă. Drept urmare, la cincisprezece ani a fost logodită cu dreptul Iosif, care a înțeles înalta chemare a Mariei, slujind atât ca martor la nașterea cea fără de prihană a Domnului în peștera săracă din Betleem, cât și ca ocrotitor la fuga sfintei familii în Egipt și întoarcerea la Nazaret, în pământul lui Israel.

Tradiții

Sărbătoarea Intrării Maicii Domnului în biserică se numește în popor "Ovidenie" sau "Vovidenie". În această zi, spune Tudor Pamfile ("Sărbătorile la români", București, 1997, pp. 215-217), "s-a vedit lumea pe care Dumnezeu a blagoslovit-o la Blagoviștenie (Buna Vestire). De aici urmează credința că această sărbătoare se ține pentru ochii ce văd, pentru vederi. În acest scop, unii oameni sfințesc câte un fuior, cu ajutorul căruia, la nevoie, se șterg pe ochi, cu apă". Prin unele locuri, ferestrele, ușile și locurile de culcare se ung cu usturoi în speranța că acele case vor fi ferite de farmece. De la Ovidenie se spune că începe iarna. Dacă ninge în această zi înseamnă că iarna care urmează va fi una grea. Dacă va fi senin și soare de Ovidenie, atunci vara va fi secetoasă; dacă "va fi nor și liniște, peste an vor fi boliști". Alți oameni spun că în seara de Ovidenie se "norocește" anul ce vine: dacă pe cer vor fi stele, senin, frumos, anul va fi rău; dacă va fi ninsoare (nu ger sau promoroacă), anul va fi bun.

Ziua de Ovidenii, scrie Tudor Pamfile, este importantă și așteptată de gospodine ca "să-și poată da de pomană lumina de veci", adică lumânarea care nu se va stinge niciodată pe lumea cealaltă. Se dau de pomană lumânări aprinse, fiindcă "Ovidenia este numai pentru lumini", dar se adaugă și colăcei, apă, mâncare, obiecte de îmbrăcăminte. Lumânările sunt duse la biserică, sunt sfințite, apoi se aprind și se împart oamenilor. Romăncele au grijă să aprindă lumânări și să dea de pomană pentru sufletele celor înecați, morți fără lumânare la căpătâi, morți în întuneric, ca să aibă și ei calea luminată pe lumea cealaltă. Această grijă creștinească ar trebui să reprezinte o preocupare pentru fiecare familie. Pomenile care se fac în această zi poartă numele de "moșii de Ovidenii", dar bucatele care se împart sunt de post, întrucât a început deja Postul Crăciunului, fiind doar dezlegare la pește. Cei care nu au copii se roagă stăruitor în această zi ca Dumnezeu să-i binecuvinteze cu dar de copii (la fel cum i-a binecuvântat pe Zaharia și Elisabeta cu Fecioara Maria), pentru a avea moștenitori, dar și pentru "a avea pe cine să lase în urmă, după răposare, cu grija luminii de veci". De aici, realizăm credința pe care o au românii în puterea rugăciunilor făcute pentru cei adormiți (morți). Poporul român știe că după moarte nimeni nu mai poate lucra nimic pentru propria sa mântuire, fiind de folos numai rugăciunile, parastasele, lumânările aprinse, milosteniile, pomenile făcute de cei rămași în viață. Chiar dacă acum un suflet suferă în iad, prin rugăciunile celor vii, acel suflet, la Judecata de Apoi, se poate învrednici de fericirea cea veșnică. Cum ne comportăm noi acum față de cei adormiți, la fel vor proceda și urmașii noștri. De aceea, copiii trebuie învățați să se roage și pentru cei morți.

Indiferent de obicieiurile pe care le țin, românii respectă sărbătoarea Intrării în biserică, încercând să nu lucreze, ci să meargă la sfânta biserică, spre a se întâlni cu Maica Domnului prin rugăciune și cântare. Maica Domnului este Maica noastră. În venele noastre, precizează Î.P.S. Irineu al Alba Iuliei, trebuie să circule iubirea fierbinte pentru Maica noastră a tuturor, în așa fel încât să ne asemănăm cu ea. Noi, creștinii, Îl avem pe Dumnezeu ca Tată bun și iubitor și pe Maica Domnului ca mamă bună în bucuriile noastre, dar și în durerile și necazurile prin care trecem uneori și nimeni dintre cei care aleargă cu credință și cu dragoste spre mijlocirea și ajutorul ei nu rămâne rușinat și părăsit.

Viața noastră pe pământ este adesea plină de suferință și de întristare: sufletul, bolnav de păcate, trupul în dureri se chinuie, deoarece Dumnezeu, pentru păcatele săvârșite de către noi, îngăduie să fim pedepsiți. Însă, alergând către Maica lui Dumnezeu și căzând înaintea preacinstitei sale icoane, cu lacrimi în ochi, inimile noastre se umplu de bucurie și de veselie, fiindcă Fecioara Maria apără, acoperă și îi păzește pe toți cei săraci și lipsiți de ajutor, izbăvește din ispite, din necazuri și din nevoi pe cei care cu încredere o cheamă în rugăciune, precum ne asigură "Acatistul Maicii Domnului, bucuria tuturor celor necăjiți".

Preot dr. Cristian Boloș

Nikola Tesla a rămas în istorie prin curentul alternativ, motoarele şi generatoarele moderne de curent alternativ şi, stupoare, tuburile fluorescente. Numele lui e legat de inducția magnetică, ce se măsoară în "Tesla".

MAGAZIN

Nikola Tesla a inventat instalația care produce energie gratuită

Când te gândeşti la electricitate, te gândeşti la Edison, când te gândeşti la radio, te gândeşti la Marconi, dar în realitate există un singur geniu al electricității şi se pare că tocmai acesta aproape că a fost uitat, un om care a visat să dăruiască omenirii resurse inepuizabile de energie.

Cel mai mare merit al lui Nikola Tesla este munca sa de pionierat în domeniul energiei gratuite, denumite şi free energy

Numele lui este Nikola Tesla, cel care, prin invențiile sale a făcut posibilă transmiterea energiei electrice în întreaga lume, devenind astfel un „maestru" al electricității. Un detaliu foarte puțin cunoscut, dar extrem de semnificativ, este că acest inventator de geniu era aromân.

Invenții revoluționare

Moştenirea extraordinară pe care el ne-a lăsat-o şi ajutorul imens pe care aceasta îl reprezintă pentru întreaga omenire poate fi văzut peste tot acolo unde este folosit electromagnetismul. De numele său se leagă celebrul experiment Philadelphia şi primul contact cu alte civilizații, savantul recepționând din spațiu un semnal radio repetat.

Pe lângă descoperirile sale din domeniul electromagnetismului (curentul alternativ mono şi polifazat, motoare de tot felul, tehnologii de înaltă frecvență şi înaltă tensiune etc) şi al ingineriei, Tesla este considerat un pionier în mecanică (ex. Turbina Tesla), robotică, balistică, ştiința calculatoarelor, fizica nucleară şi fizica teoretică. Şi totuşi, în mod inexplicabil, istoria pare să fi uitat de acest om cu totul remarcabil, care a dăruit atât de multe invenții revoluționare umanității.

Genialul savant a fost inventator, fizician, inginer mecanic şi inginer electrician, fiind considerat unul dintre cei mari oameni de ştiință ai sfârşitului secolului XIX şi începutului secolului XX. Invențiile şi cercetările teoretice ale lui Nikola Tesla stau la baza cunoştințelor moderne despre curentul alternativ, puterea electrică, sistemele de curent alternativ, incluzând sistemele polifazate, sistemele de distribuție a puterii şi motorul pe curent alternativ, care au determinat cea de-a doua Revoluție Industrială. Una dintre cele mai importante invenții ale sale este generatorul de curent alternativ.

Tot lui îi datorăm şi primul sistem de comunicație fără fir (wireless), primii roboți, prima telecomandă, ideea de vehicul cu decolare verticală şi altele.

Tesla a propus o schemă care arăta ca un science-fiction: un sistem global de comunicații fără fir pentru a transmite mesaje telefonice dincolo de ocean; pentru a transmite ştiri, muzică, rapoarte privind piața bursieră, mesaje private, pentru a securiza comunicațiile militare în orice colț al lumii. "Când comunicația fără fir va fi aplicată pe scară largă, pământul va fi transformat într-un creier uriaş, capabil să răspundă din orice colț al său," spunea Tesla.

Secretul energiei gratuite

Nikola Tesla a rămas în istorie prin curentul alternativ, motoarele şi generatoarele moderne de curent alternativ şi, stupoare, tuburile fluorescente. Numele lui e legat de inducția magnetică, ce se măsoară în "Tesla".

Bobina Tesla este una dintre invențiile sale, care şi astăzi este un foarte bine păstrat secret al tehnicii tensiunilor înalte. Inventată în 1891, bobina Tesla este un transformator special, care se alimentează de la rețea sau de la baterii şi care ridică tensiunea până la sute de mii de volți şi chiar mai mult, obținând astfel curent de înaltă frecvență.

Ingeniozitatea invenției lui Tesla constă în faptul că în cazul acestei bobine nu este vorba de o creştere a tensiunii corelată cu scăderea amperajului, aşa cum se petrece la un transformator obişnuit, ci de un câştig extraordinar de putere, care se realizează prin intrarea în rezonanță cu energiile subtile ale naturii.

Bobina Tesla poate fi folosită pentru iluminatul artificial, pentru dezinfectarea apei, pe post de transformator radio, transformator de energie electrică, precum şi în domeniul comunicațiilor globale, în electroterapia cu curenți de înaltă frecvență, pentru generarea razelor X sau ca generator de ozon pentru dezinfectare, fără consum prea mare de energie. Şi descoperirea energiei tahionice i se datorează cercetărilor realizate de Tesla.

Dincolo de acestea, cel mai mare merit al lui Nikola Tesla este munca sa de pionierat în domeniul energiei gratuite, denumite şi free energy. Dezvăluirea secretului generării energiei gratuite ar duce în scurt timp la colaps majoritatea industriilor existente la ora actuală pe planeta noastră, care câştigă sume imense de bani pe spatele contribuabililor. Acesta este unul din principalele motive pentru care cerectările lui Nikola Tesla, care ar trebui să aparțină întregii omeniri, sunt ținute secrete.

După ce bancherul J.P.Morgan care-l finanța, i-a tăiat mijloacele financiare pentru dezvoltarea cercetărilor sale şi distrugerea laboratorului său printr-un incendiu devastator, Nikola Tesla a trăit tot restul vieții într-o cameră de hotel, cu totul la dispoziție, unde şi-a găsit şi sfârşitul. Multe din invențiile sale au fost furate de către Edison şi apoi produse sub brandul său, iar cele mai multe dintre ele sunt în mâna elitei în vreun seif strict secret.

Un oraş subteran ale cărui taine nu au fost descifrate: Peştera Limanu

La numai câțiva kilometri de Mangalia, există o peşteră misterioasă în care cei mai mulți care au păşit acolo, nu s-au mai întors.

Ascunsă în pântecele unui deal, o lume străveche şi plină de mister încă nu se arată la față pentru a fi înțeleasă: Peştera de la Limanu.

O lume plină de istorie şi mister

Locul de sub dealul de la marginea comunei Limanu nu a putut fi niciodată explorat în întregime, din cauza labirintului întortocheat de peşteri, în care mulți dintre cei care s-au aventurat mai mult decât trebuia s-au pierdut şi nu au mai

găsit drumul la întoarcere. Legendele localnicilor spun că peştera aceasta ciudată este o poartă către lumea de dincolo de moarte.

Intrarea în peşteră se face printr-o poartă metalică de la poalele dealului, mai jos de o pădurice de pini şi este străjuită de câteva pietre mari. Chipurile din piatră care se pot vedea la intrare au făcut ca peştera să primească şi denumirea de "La Icoane", figuri care se presupune că ar fi fost scrijelite în piatră pentru locul prin care se intră în pământ. "Icoana înseamnă în limba veche "chip", "imagine". Nu e vorba de icoane în sensul creştin. Acolo erau nişte chipuri din piatră, chiar la intrare. Bolovanii de la intrare au fost sculptați, când am facut eu cercetări se vedeau clar trăsăturile umane, ochii, nasul, gura. De aceea sătenii au numit peştera "La Icoane". Figurile astea au fost făcute probabil demult, în vremea dacilor, poate ca un semn de recunoaştere pentru locul prin care se intra sub pământ, ori cine ştie din ce alte motive", povesteşte profesorul Vasile Boroneant, expert în arheologia peşterilor.

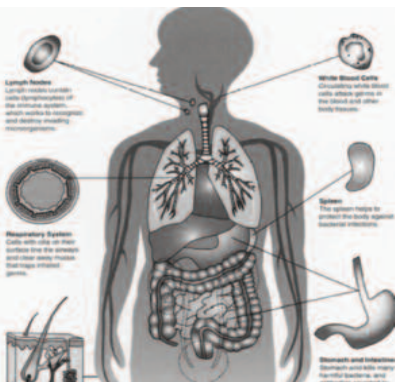
Totuşi, la aproape 200 de metri de cum păşeşti în Peştera de la Limanu, se mai pot vedea şi astăzi altare ale preoților daci şi un cap de om sculptat în calcar. După ce se înaintează tot mai mult în peşteră, drumurile se întretaie de mai multe ori. Uneori, chiar pământul se surpă, astupând intrarea deja folosită şi deschide o alta de a cărei existență nu se ştia.

Peştera are o lungime de aproape 4 kilometri şi sute de galerii care şerpuiesc pe sub sat. Se spune că în această peşteră s-au adăpostit dacii împreună cu toate bunurile lor mai de preț, pentru că erau prigoniți de către romani. Tot aici s-au adăpostit mai apoi primii creştini, în căutarea însingurării şi a unui loc de rugăciune departe de zgomotul lumii de afară.

Orele de refacere a organelor corpului

Trăim cu toții într-un univers ciclic. Totul în jurul nostru se repetă: secundele, minutele, orele, zilele, anii, anotimpurile, somnul, respirația, bătăile inimii. Viața e formată dintr-o întreagă gamă de cicluri care creează o adevărată simfonie.

Adăugăm în fiecare zi cîte o cără-



midă la zidul vieții noastre. Dacă reuşim să menținem un ritm corect în interiorul, dar şi în afara noastră, "concertul" pe care-l susținem aici, pe Pământ, va fi unul lung şi melodios. Ca să reuşim asta, trebuie să ştim cum.

Un mecanism important al corpului este bioritmul cotidian al organelor interne. Despre bioritmul corpului uman s-a scris destul de mult, dar despre cel al organelor interne, mult mai puțin.

Johanna Paungger si Thomas Poppe, în cartea "Aus eigener Kraft" (Prin forțe proprii), face o descriere amănunțită a ritmului funcțiilor organelor noastre interne.

Autorii afirmă că fiecare dintre organele corpului are o activitate maximă timp de 2 ore pe zi, după cum urmează: *vezica biliară (23-1); *ficatul (1-3); *plămînii (3-5); *intestinul gros (5-7); *stomacul (7-9); *splina şi pancreasul (9-11); *inima (11-13); *intestinul subțire (13-15; *vezica urinară (15-17); *rinichii (17-19); *circulația sangvină (19-21), iar o acumulare generală de energie se face între orele 21 şi 23.

E foarte important cum ne trezim dimineața. Dacă am încerca să observăm cum se trezesc animalele dimineața, am constata că ele mai întîi se întind, începînd fără grabă noua zi.

Să luăm exemplu de la animale şi să încercăm să ne trezim dimineața liniştiți, acordîndu-ne cîteva clipe de relaxare înainte de orice activitate zilnică. Mulți se trezesc dimineața cu "sufletul la gură", cu teama că nu au timp de a rezolva ceea ce şi-au propus.

Ar fi bine să ne trezim puțin mai devreme decît o facem de obicei pentru a simți liniştea dinaintea zilei care abia începe.

Între orele 7 şi 9, funcțiile stomacului sunt la valoare maximă, deci trebuie să luăm micul dejun fară grabă. Ar trebui să ținem cont şi de calitatea şi cantitatea alimentelor pe care le consumăm la această masă.

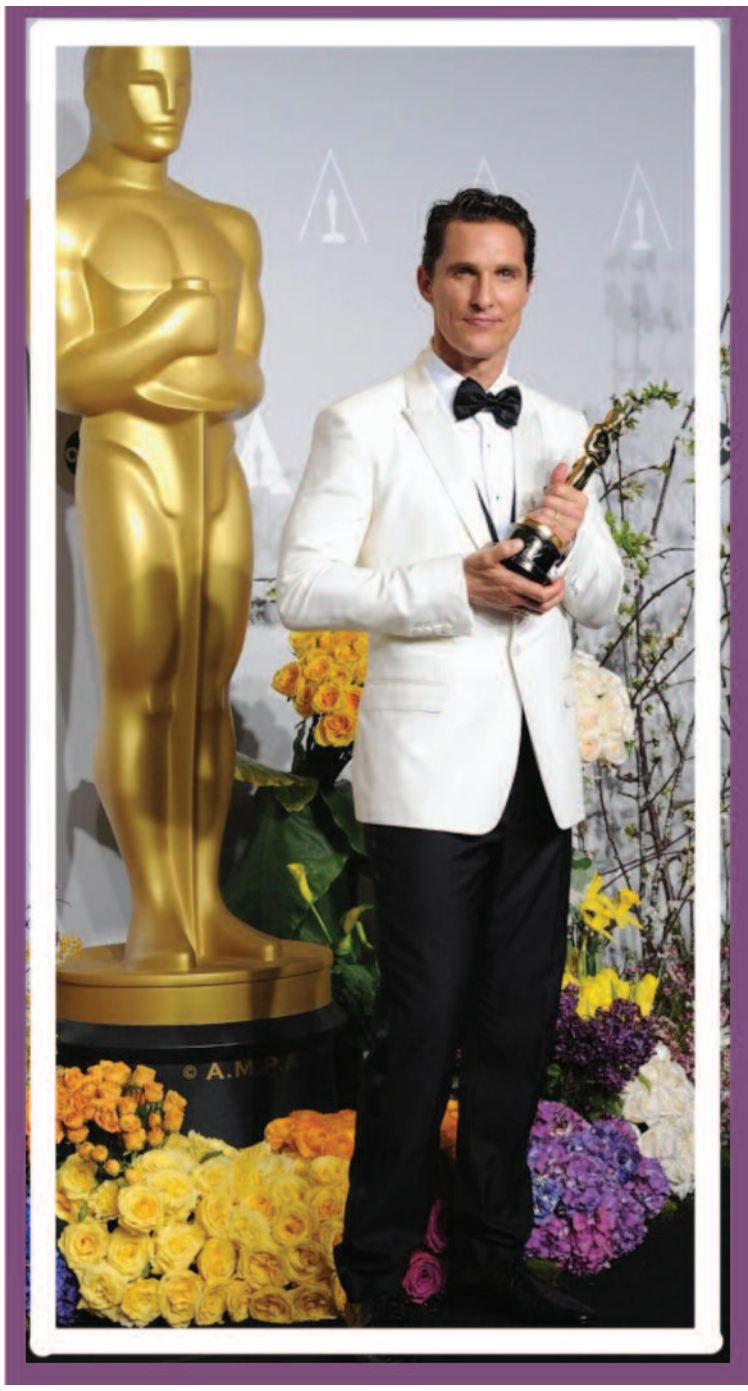
Cu această ocazie, prin scurta călătorie în intervalele orare ale unei zile am încercat să vă prezint, cu ajutorul celor 2 autori, cîteva aspecte ale ceasului nostru interior.

Cunoaşterea acestor ritmuri ne face să avem încredere în instinctele noastre, acționând corect pentru a ajuta funcțiile organismului. E foarte important să nu simțim că îmbătrânim odată cu vârsta, căci starea bună a intelectului, puterea de a munci, de a iubi scad considerabil îmbătrânirea.

Să ne ascultăm ceasul interior şi să încercăm să ne adaptăm ritmului său, strivind prejudecățile. Există personalități care au trăit creând la vîrsta de 80 de ani.

Pagină realizată de Mihai G.

Cele zece momente care i-au schimbat viața lui Matthew McConaughey



La cei 45 de ani ai săi, Matthew McConaughey are o viață la care mulți alți actori pot doar visa – un premiu Oscar pentru rolul de anul trecut din pelicula „Dallas Buyers Club", un nou blockbuster SF „Interstellar" și o familie minunată pe care o adoră. Iar cu veșnicul său zâmbet și un șarm relaxat, face ca totul să pară atât de ușor de realizat. Dar nu este așa.

Mândria orașului Longview din statul american Texas are o etică profesională intimidantă, o sete nepotolită de descoperire a sinelui și o bucurie de a trăi care nu are nimic de-a face cu celebritatea. „De când s-a născut a fost mai tot timpul fericit", spune mama lui, Kay. „Este aceeași persoană atentă, amabilă și fericită. Este pur și simplu Matthew." La invitația unei publicații, actorul a intrat în rolul scriitorului, împărtășind cu cititorii zece momente din viață care l-au format.

Blestemul mașinii sport roșie

În 1987, pe vremea când era la liceu, avea o camionetă cu care mergea la școală, dar reușise să-și strângă suficienți bani pentru a-și cumpăra o mașină sport roșie. „Îmi plăcea camioneta mea și nu-mi păsa dacă era murdară sau zgâriată. Era lejeră ca și mine. Dar acea mașină roșie era visul meu sau cel puțin așa credeam atunci." De îndată ce a început să o conducă, Matthew a devenit mult mai preocupat de înfățișarea sa și mult mai meticulos. „În loc să mă țin după fete, stăteam mai tot timpul lângă mașina mea. Iar fetele n-au mai fost așa interesate de mine. Mi-am dat seama că i-am acordat prea multă importanță mașinii și nu mai eram eu. Așa că după două luni am vândut-o, mi-am cumpărat înapoi camioneta și totul a revenit la normal."

Bursa de studiu în Australia

La două săptămâni după absolvirea liceului, a decis să meargă la studiu în Australia timp de un an. Înainte de a pleca, viața lui era una lejeră - avea mașină, avea un loc de muncă care-i asigura bani de buzunar, avea note bune ca să-i mulțumească pe părinți și două iubite. După ce a ajuns în Australia, totul a dispărut și și-a dat seama cât de mult a depins fericirea lui de acele lucruri. „Am fost forțat să pornesc de la zero într-o țară străină, să mă cunosc mai bine fiindcă eram singur. Am început să scriu mai mult, să-mi pun întrebări. A trebuit să aflu cine eram cu adevărat, fără să am la dispoziție siguranța familiei și a prietenilor. A fost, cred, cel mai dificil an din viața mea până în prezent. Uneori trebuie să te îndepărtezi de ceea ce cunoști pentru a afla ce știi de fapt despre tine."

„Cel mai vestit vânzător din lume"

După ce s-a înscris la Universitatea Texas din Austin, s-a luptat cu decizia de a alege Facultatea de Drept. Dar o după amiază în care a refuzat invitația la un meci de baschet și a ales să nu mai studieze pentru examenul din acea zi i-a adus în cale cartea scrisă de Og Mandino „The Greatest Salesman in the World", aflată sub un teanc de reviste „Playboy". „Cred că mai degrabă cartea m-a găsit pe mine. Titlul m-a intrigat. După ce am citit-o, am găsit nu doar curajul de a-mi schimba profilul din Drept în Producție de film, ci și respect de sine, compasiune și înțelepciune. Interesant e că toate acestea nu erau noutăți, dar m-au ajutat să fiu mai sigur pe mine când puneam în practică lucrurile pe care le-am învățat încă de mic, dar cumva le uitasem."

Să fii la momentul potrivit în barul potrivit

O seară petrecută într-un bar texan într-o zi de joi i-a adus oportunitatea de a participa la o audiție pentru un rol într-un film. „Dacă suntem suficient de norocoși să avem o carieră, atunci cu toții privim înapoi la cel moment care a însemnat șansa noastră. Pentru mine a însemnat să fiu în barul potrivit la momentul potrivit."

După ce a studiat un an la Școala de film, l-a întâlnit pe Don Phillips, care l-a întrebat dacă era interesat de un rol într-un film la care lucra. A luat audiția și astfel a apărut pe marile ecrane în comedia „Dazed and Confused". „Îmi place barul acela."

Decesul tatălui

Durerea pierderii tatălui, pe când avea 22 de ani, l-a maturizat și nu a mai privit niciodată lumea cu aceiași ochi. Tot ceea ce admirase înainte a coborât în aprecierea lui, în timp ce lucrurile pe care le-a privit cu superioritate au devenit mai demne de respectul său. „Lumea era dintr-o dată plată, iar eu o priveam în ochi cu mai mult curaj și mai multă motivație decât înainte."

***Aventura peruviană**

Rolul principal din pelicula „A Time to Kill" și succesul ce a urmat l-a dat peste cap pe actor, făcându-l să simtă nevoia de a-și recăpăta echilibrul. A decis să meargă în pădurea peruviană să găsească liniștea de care avea nevoie. După trei săptămâni de drumeții a realizat că ceea ce-și dorea era chiar în fața ochilor săi.

Dacă vrei să porți blugii la dungă ...

După al doilea rol, Matthew a fost extrem de bucuros că avea o persoană care-l ajuta în casă. „Îi povesteam, entuziasmat unui prieten cât de grozav era să ai pe cineva care-ți face curat în casă, gătește și îți calcă jeanșii. Prietenul a zâmbit și mi-a spus «Da. E grozav, Matt . . . dacă asta îți place – să porți blugii călcați.» Atunci mi-am dat seama că nu-mi plăceau de fapt blugii călcați la dungă." În acea zi a realizat că mai mult nu înseamnă neapărat mai bine și înainte de a face ceva fiindcă poate, e mai bine să se întrebe dacă vrea acel lucru. „Nici acum nu-mi plac blugii la dungă."

Primul copil

Încă de la 8 ani a știut că-și dorea foarte mult să devină tată. Apariția fiului său Levi, în 2008, i-a adus claritatea a ceea ce este cu adevărat important în viață. Responsabilitățile de tată și cap de familie i-au oferit o identitate pe care a știut dintotdeauna că și-a dorito.

Căsătoria

Pe 9 iunie 2012, actorul s-a căsătorit cu designerul Camila Alves în cadrul unei ceremonii care a avut loc la casa lor din Austin, alături de prieteni și familie. Angajamentul lor îi împlinește pe fiecare dintre ei. „Camila îmi cere întotdeauna să fiu eu însumi, nu să mă schimb. Amândoi am găsit partenerul alături de care vrem să ne continuăm aventura." Cei doi sunt fericiții părinți ai lui Levi (6 ani), Vida (fiica de 4 ani) și micuțul Livingston în vârstă de 22 de luni.

Experiența - mai importantă decât rezultatul

În perioada în care a filmat „Lincoln Lawyer", a decis să înceapă să-și aleagă rolurile bazându-se pe experiențele personale pe care le putea avea. Astfel, a ajuns să fie foarte entuziasmat de procesul de interpretare, de aventură, mai mult decât de ce rezultat avea să-i aducă rolul. „Am devenit mai egoist și pot spune că am avut parte de niște experiențe pe cinste și coincidența a fost că mi-au adus și niște rezultate uimitoare. De la Oscarul câștigat, la munca alături de Christopher Nolan și echipa lui pentru «Interstellar», am parte de mult mai multe experiențe interesante decât am avut vreodată pe un platou de filmare."