

Propolisul, un antibiotic natural ideal pentru orice vârstă

PAGINA 5

Orezul, o alternativă sigură pentru cei cu sensibilitate la gluten

PAGINA 8

Ce pantaloni scurți purtăm vara aceasta?

PAGINA 7



Anul XIV Nr. 691 Duminică 12 iunie 2016

Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

În anii 1949-1958, 3.000 de chiaburi din județ au rămas fără avere



Măsurile împotriva chiaburilor au fost deportările, izolarea, ațâțarea soților, șantajul etc

PAGINA 2



Filologul Ioan Bogdan despre decăderea proprietății mici pe vremea lui Mihai Viteazul

PAGINA 3

Barack Obama o susține pe Hillary Clinton să-i ia locul la Casa Albă

Președintele Statelor Unite, Barack Obama, a anunțat pe cine susține în cursa pentru Casa Albă.

"Sunt cu ea", a declarat Barack Obama într-un mesaj video difuzat la scurt timp după ce s-a întâlnit cu celălalt candidat democrat, senatorul de Vermont Bernie Sanders, care a refuzat până în prezent să se retragă din cursă. "Cred că nu a existat niciodată un candidat atât de calificat pentru acest post", a indicat Obama în acest scurt mesaj video.

"Sunt onorată că sunteți alături de mine", a răspuns imediat fostul secretar de stat Hillary Clinton pe Twitter. A continuat: "Sunt emoționată și gata să merg înainte!"

Hillary Clinton, care exact cu opt ani în urmă s-a retras din cursa pentru Casa Albă în fața lui Barack Obama, a revendicat marți victoria la primarele democratice cu prilejul unui discurs la New York, insistând asupra caracterului istoric al investițiilor sale pentru a reprezenta partidul democrat la prezidențialele din noiembrie.

"Mulțumită vouă, am făcut un pas important. Este pentru prima dată în istoria țării noastre când o femeie este investită de unul dintre marile partide", a declarat la Brooklyn fosta Primă Doamnă, 68 de ani, în fața simpatizanților săi cuprinși de bucurie.

Angela Merkel, nevoită să aplaude în Bundestag

Cancelarul german, Angela Merkel, s-a văzut pusă joi în postura delicată de a aplauda în Bundestag o rezoluție de condamnare a președintelui turc, Recep Tayyip Erdoğan, care i-a atacat pe deputații de origine turcă din camera inferioară a parlamentului german după ce aceasta din urmă a recunoscut genocidul armean.

Imaginea cu șefa guvernului de la Berlin alăturându-se aplauzelor deputaților contrastează cu absența ei de la ședința la care Bundestagul a recunoscut, aproape în unanimitate, genocidul comis împotriva armenilor în Imperiul Otoman la sfârșitul Primului Război Mondial.

Totuși, aplauzele Angelei Merkel nu au fost la fel de energice ca acelea ale celorlalți deputați, dar camerele de luat vederi au luat-o în obiectiv, pe ea și pe liderul Verzilor, Cem Özdemir, cel care a impulsivat adoptarea rezoluției și care este principalul vizat de criticile autorităților de la Ankara.

La sfârșitul săptămânii trecute, Erdoğan a declarat că ar trebui "analizat într-un laborator sângele deputaților germani de origine turcă"



ce au votat în favoarea recunoașterii genocidului armean, pentru a li se verifica originea reală, și i-a acuzat pe aceștia, 11 la număr, că sunt "brațele prelunge ale teroriștilor", aluzie la rebelii kurzi.

"Nu șai fi crezut posibil ca, în secolul al XXI-lea, un președinte ales democratic să-și asociază criticile la adresa unor deputați aleși democratic în Bundestagul german cu îndoieli privind originea lor turcă și să le descrie sângele ca viciat", a declarat joi în fața plenului deputaților președintele Bundestagului.

Norvegia este prima țară care interzice tăierea pădurilor

Norvegia este prima țară care interzice tăierile de copaci, ca urmare a unei reglementări adoptate recent de parlament, un pas uriaș spre reducerea despăduririlor la nivel global. În ritmul spre care ne îndreptăm pădurile tropicale la nivel mondial ar putea dispărea în următorii o sută de ani.

Deputații norvegieni s-au angajat, de asemenea, să găsească modalități prin care să se producă produse esențiale precum ulei de palmier, soia, carne de vacă și chereștea astfel încât acestea să aibă un impact foarte mic sau deloc asupra ecosistemelor. Acesta este un angajament asumat de statul norvegian, alături de Germania și Marea Britanie, în anul 2014.

Potrivit ONU, producția de ulei de palmier, soia, carne de vacă și produse din lemn este responsabilă pentru aproape jumătate din totalul despăduririlor pădurilor tropicale.

7 supraviețuitori ai Holocaustului, în pelerinaj la ruinele unei vieți apuse



PAGINA 3

Autoritățile locale erau cele mai în măsură să stabilească "eticheta" de chiaburi, fapt ce rezultă din documentele de arhivă unde au fost țărani etichetați drept chiaburi deși nu aveau avere, astfel reglându-se multe polițe între săteni.

La 11 iunie 1948 comuniștii au preluat economia țării

După ce au apărut întreaga putere politică în România, comuniștii au confiscat și economia țării. Pe 11 iunie 1948, într-o singură zi, tot ce însemna industrie în România a fost naționalizat, fără ca proprietarii să primească vreo despăgubire. Aproape zece mii de fabrici, uzine, companii de asigurări, companii miniere sau de extracție a petrolului, bănci și companii de transport, au fost preluate în forță de regimul comunist.

"Frumoasă și bogată e țara noastră. Poporul muncitor nu s-a putut bucura însă de bogățiile ei. Până nu demult, un pumn de capitaliști români și străini dețineau aproape toate bogățiile țării: râurile, pădurile, petrolul, cărbunele și alte bogății ale solului și subsolului", spunea la acel moment propaganda comunistă.

Proprietatea privată trebuia să dispară și a dispărut subit în primele ore ale zilei de 11 iunie 1948. Comuniștii erau instalați confortabil în România după ce au apărut întreaga putere politică. Voiau mai mult însă, le trebuia și întreaga putere economică. Ziua de 11 iunie 1948 a rămas în istorie drept vinerea neagră a burgheziei, sfârșitul capitalismului în România și începutul dictaturii proletarietului.

Au fost naționalizate aproape 8.900 de mari unități economice, cam tot ce însemna industrie la acel moment. Au fost exceptate doar întreprinderile de până la 10 lucrători, urmând ca ele, în câțiva ani, să fie îngădite prin mijloace legislative, astfel încât să nu-și mai poată desfășura activitatea.

Deși a fost o manevră fulger, naționalizarea a fost pregătită în detaliu și în cel mai mare secret în laboratoarele comuniste. Aidoma spargătorilor de bănci profesioniști, au stâns informații timp de un an despre toate cele aproape zece mii de companii pe care urmau să le confiscă: ce produc, unde vând, câți angajați au, cu cât sunt plătiți, unde sunt birourile directorilor și la ce oră vin aceștia la serviciu. În dimineața zilei de 11 iunie au trecut la acțiune: la ora 6 dimineața, comuniștii infiltrați au sigilat casele de bani, au ocupat birourile șefilor și au interzis ridicarea oricăror acte sau documente. Apoi, la ora 13, activiști pregătiți din timp au preluat efectiv conducerea companiilor. O oră mai târziu, în toată țara izbucneau mitinguri spontane ale oamenilor muncii pentru susținerea naționalizării. În timp ce echipele de activiști comuniști preluau controlul fabricilor și uzinelor, legea naționalizării nici măcar nu era adoptată. Proiectul de lege a fost prezentat dimineața în guvern și apoi transmis de urgență Marii Adunări Naționale care l-a votat în unanimitate după câteva ore.

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

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 anii 1949-1958, 3.000 de chiaburi din județ au rămas fără avere

Măsurile împotriva acestora au fost deportările, izolarea, ațâțarea soțului împotriva soției și invers, șantajul etc.

Deși au trecut mai bine de 50 de ani, colectivizarea a lăsat urme adânci în conștiința oamenilor. Tema de "colectiv" se răsfrânge și azi asupra fermierilor care au auzit de la părinți sau bunici de întovărășirea țăranilor. Un amplu studiu asupra colectivizării în județul Satu Mare l-a realizat scriitorul Aurel Pop, în volumul "Rezistența țărănească anticomunistă din perioada colectivizării în județul Satu Mare (1949-1962)". În această ediție a săptămânalului "Informația de Duminică" am extras câteva date legate de opresiunea asupra așa zișilor "chiaburi".

Majoritatea gospodăriilor colective înființate în timpul colectivizării în județul Satu Mare aveau în componență țărani fără pământ, țărani care posedau pământ până la 0,50 hectare, între 0,50 și 1 hectar sau chiar între 2-3 hectare la care statul venea să completeze masiv atât inventarul agricol cât și suprafețele considerabile de teren agricol.

Măsuri luate împotriva chiaburilor

În 1949 în Satu Mare existau 108 chiaburi, 2.551 de mijlocași, 3.950 de săraci și 672 de proletari agricoli. Gospodăriile individuale dețineau în acea perioadă o suprafață arabilă de 275.311 hectare, iar conform dispozițiilor articolului 19 din Legea 18/1949, se putea majora impozitul agricol pentru chiaburi la 50%, iar alte măsuri care se luau împotriva celor care se opuneau erau aplicate de Ministerul Afacerilor și Industriei Locale.

Printre aceste măsuri se numărau și confiscarea averii și condamnarea. Alte metode folosite pentru a determina înscrierea chiaburilor în gospodăriile agricole comune au fost deportările, izolarea de comunitate, ațâțarea soțului împotriva soției și invers, șantajul, implicarea altor membri ai familiei. În unele cazuri, din cauza diverselor abuzuri comise unii și-au pierdut viața, nerezistând presiunilor.

Povara cotelor i-a făcut pe mulți să renunțe la suprafețele de pământ deținute, apoi pe urmă această practică a donațiilor să nu mai fie aplicată comitetelor de partid care puteau confisca pământul numai la cei mai înverșunați reacționari.

Autoritățile locale erau cele mai în măsură să stabilească "eticheta" de chiaburi, fapt ce rezultă din documentele de arhivă unde au fost țărani etichetați drept chiaburi deși nu aveau avere, astfel reglându-se multe polițe între săteni.

Insuportabila povară a cotelor apăsa greu pe umerii țăranului. Unii chiaburi au intrat în gospodăriile colective în perioada 1950-1952 pentru a scăpa la acel moment de acestea, iar cei de la putere, surprinși, au început să selecteze persoanele și au trecut la excluderi din gospodării.

Dacă în 1949 în Satu Mare erau 108 chiaburi, în 1952 numărul acestora a crescut la 626, iar în 1958 s-a redus la 38, semn clar că tot mai mulți s-au înscris în gospodăriile colective. Aceștia au adus în gospodăriile agricole comune un număr de 495,07 hectare de teren. Pământurile celor excluși din GAC erau date în afara perimetrului terenului comasat în zone în care nu erau așa de productive, precum și faptul că întreaga suprafață era înapoiată fărămișat, fapt ce a dus la multe nemulțumiri.

În zona Carei, în 1949 au fost numărați 453 chiaburi, în 1952 - 1081 chiaburi iar în 1958 - 186 chiaburi. În zona Oaș, în 1949 erau 97 chiaburi, în anul 1952 -



Activitate în Clubul Colectivului din Odoreu. În fundal tronează un portret imens al lui Stalin

318 iar în anul 1958 - 24 chiaburi. În total, în județ au fost depistați 1952 chiaburi.

Măsurile agresive împotriva țăranului aplicate în teritoriu s-au întors în multe cazuri înapoi împotriva celor care le aplicau, cum a fost în cazul localității Baba Novac, unde conducerea gospodăriei a fost schimbată pe considerentul că activitatea acestuia era slabă, iar unii dintre cei de la conducere au colaborat cu "dușmanii poporului".

Tragerea la răspundere a acelor care au exagerat în punerea în practică a sarcinilor de partid a continuat răspunzându-se într-un fel miilor de reclamații ale țăranilor, iar moartea lui Stalin a făcut ca procesul colectivizării să ia o întorsătură care i-a surprins și pe cei mai înverșunați colaboratori ai partidului.

Relațiile dintre țărani și stat în perioada 1945-1989 a fost o problemă mereu supusă analizei

Faptul că unii au putut să iasă din gospodăria colectivă, condamnările celor care au comis abuzuri, iertarea sau eşalonarea unor dări pe care țăranul trebuia să le achite statului, excluderea unor membri de partid din rândurile acestuia, cercetarea și condamnarea acelor care erau bănuți că au colaborat cu chiaburii, iar aceste măsuri au avut efect benefic în teritoriu, întrucât această retragere discretă precum și condamnarea unor foști activiști ai partidului în teritoriu au fost un adevărat balon de oxigen pentru țăranii.

Înființarea întovărășirilor agricole (TOZ-urile) a fost catalogată o etapă inferioară în procesul colectivizării în care țăranul se asocia fără să semneze vreo hârtie.

Cu toată rezistența depusă sub multiplele ei forme, județul Satu Mare a înregistrat la sfârșitul acestei etape un număr de 38 de gospodării agricole colective cuprinzând un număr de 4.845 de

familii și 71 de întovărășiri agricole ce cuprindeau 2.869 de familii.

Reducerea presiunilor asupra gospodăriilor individuale prin unele modificări legislative privind regimul colectărilor cotelor, iar acordarea unor facilități țăranilor individuali a creat o atmosferă îmbunătățită privind relațiile dintre țăran și putere.

Relațiile dintre țărani și stat în perioada 1945-1989 a fost o problemă mereu supusă analizei întrucât puterea a supravegheat lumea satului prin folosirea diferitelor metode cum ar fi povara cotelor, subvențiile date noilor forme de proprietate, racolarea din rândurile țăranimii a elementelor retrograde și promovarea acestora în scara ierarhiei sociale.

Pătrunderea până în cele mai mici detalii în mediul sătesc cum ar fi aprovizionarea cu tot ce îi este necesar țăranului pe o piață cu prețuri supravegheate și dirijate de la centru prin crearea în mediul rural a unui așa-zis "proletariat rural" care să sprijine într-un fel dezvoltarea industrială într-o etapă viitoare.

În perioada 1949-1953, puterea a creat instabilitate în mediul sătesc

Deoarece populația din mediul rural reprezenta 75% din numărul de locuitori ai țării, schimbarea mentalității țăranului era o problemă de mare importanță pentru regim.

Noul guvern instalat avea nevoie de o stabilitate și consolidare în toate structurile prin formarea personalului care să pună în practică noile directive.

Preocuparea partidului a fost de a se întări în mediul sătesc prin sporirea sa atât numeric cât și calitativ întrucât în final s-a demonstrat că din cei aproximativ 4 milioane de membri de partid de la nivelul întregii țări, majoritatea figurau doar cu numele, luând decizia de a se înscrie în partid nu din convingere

ci din alte motive, cum ar fi ocuparea unui post mai bun sau obținerea anumitor beneficii.

Sub stricta supraveghere a consilierilor sovietici au apărut peste noapte mii de activiști care au fost instruiți să mobilizeze și să pună în practică ideile comuniste, dând peste cap întreaga lume a mediului rural, prin crearea unor tensiuni și învrăjbiri între săteni.

În perioada 1949-1953 practicile folosite de către putere prin părgăhiile locale au fost de a crea o instabilitate în mediul sătesc prin eliminarea ultimei verigi a regimului boieresc - chiaburimea.

Manipularea de către autoritățile locale a criteriilor de conformitate socială la începutul procesului de colectivizare, repetat de câteva ori pe parcursul acestui proces a creat o nouă relație între țăran și stat, astfel că pe listele de chiaburi figurau nume după bunul plac al autorităților locale.

Includerea pe listele din 1949 a chiaburimii a unor oameni care, deși nu aveau nimic, în schimb erau de acord cu noile orientări ale regimului a creat suspiciuni în realitatea acestor liste.

Interesant e faptul că la următoarele "inventarii" unele nume ce figurau în primele liste au dispărut deși aveau în proprietate multe hectare de pământ precum și atelaje, dar apăreau noi nume care deși nu dețineau nimic, peste noapte au devenit chiaburi.

Clasificarea comunității rurale pe categorii de clase: chiaburi, mijlocași, săraci și proletari agricoli în intenția de a-i sprijini pe săraci și formarea unei alianțe cu mijlocașii împotriva chiaburimii. Crearea unei noi categorii în rândul țăranimii întrucât era de așteptat că nu toată lumea o să fie de acord să participe la procesul de colectivizare a scos la iveală o nouă categorie socială: reacționarii, evidențiată în mod special la nivelul fiecărei localități, nominal, iar în dreptul fiecăruia era notificat relațiile acestuia cu eventualele persoane sau cercuri reacționare.

A consemnat Bogdan Mihalca

"Am mai fost în Satu Mare, acum vin pentru a treia sau a patra oară, dar de fiecare dată când vin mă emoționez pentru că nu voi putea uita cei șapte ani de acasă, educația pe care am primit-o aici, însă pe de altă parte ne doare că familiile noastre au murit din cauza Holocaustului. Erau în Satu Mare 21.000 de evrei și s-au mai întors poate 3.000."

EVENIMENT

7 supraviețuitori ai Holocaustului, în pelerinaj la ruinele unei vieți apuse din Satu Mare

Anul acesta s-au împlinit 71 de ani de la eliberarea celui mai mare lagăr de exterminare din Auschwitz

Nimeni și nimic nu va putea șterge vreodată din mintea supraviețuitorilor Holocaustului amintirile acelor zile sumbre în care au fost nevoiți să se despartă de familiile lor pentru a fugi din calea antisemitismului care măcina Europa mai cu seamă după 1940. Șapte dintre aceștia au venit pe 7 iunie la Satu Mare pentru a-și revedea locurile natale, dar și pentru că în 27 ianuarie anul acesta s-au împlinit 71 de ani de la eliberarea celui mai mare lagăr de exterminare din Auschwitz.

Vizita lor la Satu Mare a fost cu atât mai emoționantă cu cât unii dintre ei nu au mai fost în Satu Mare de mai bine de jumătate de secol, fiind nevoiți să părăsească România pe vremea când erau copii, lăsând în urmă mulți prieteni, o viață frumoasă și prosperă și un oraș în care erau foarte fericiți, până când s-a dezlănțuit furia nazistă. Totul s-a transformat în calvar odată cu cedarea Ardealului de Nord, și implicit a Sătmăruului istoric, Ungariei Horthyste în august 1940.

"M-am născut în acest oraș, aici am plecat la grădiniță și la școală și la 15 ani am plecat în Israel cu părinții pentru că atunci comunitatea evreiască a vrut să fugă de naștiți, de Holocaust, dar era și dorința lor. Părinții mei, cu toate greutățile peste care am trecut, am reușit să ne descurcăm, am reușit încet să ne integrăm în Israel și deja pot să spun că după mai mult de cincizeci de ani acum sunt tată și bunic și de fapt anul acesta voi împlini și 70 de ani de când m-am născut. Am mai fost în Satu Mare, acum vin pentru a treia sau a patra oară, dar de fiecare dată când vin mă emoționez pentru că nu voi putea uita cei șapte ani de acasă, educația pe care am primit-o aici, însă pe de altă parte ne doare că familiile noastre au murit din cauza Holocaustului. Erau în Satu Mare 21.000 de evrei și s-au mai întors poate 3.000. Anul acesta de Paște am celebrat Paștele și la masă am fost 22 de persoane, ceea ce înseamnă că după toată durerea am avut un răspuns pentru viață", povestește Avraham Itkovits, unul dintre cei șapte evrei născuți în Satu Mare din delegația care a vizitat săptămâna trecută județul.

"Sunt multe emoții, multe amintiri"

Doă zile petrecute la Satu Mare, revăzând casa părintească, străzile de altădată, chiar dacă acum mult schimbate, au fost pentru cei șapte ca un vis împlinit. "M-am născut aici în Satu Mare la o zi foarte importantă, 23 august. Am fost la școala primară Rakoczi și apoi am fost la Colegiul Eminescu, am fost campion român la Școala Sportivă de la Arad în 1961, eram elev bun, dar am plecat apoi în Israel și de acolo am plecat la Viena și sunt inginer chimist acum. Lucrez acum la proiecte de energie verde, pentru că nu sunt tipul care să stea acasă, chiar dacă aș fi putut să mă pensionezez. Sunt aici la Satu Mare pentru că am promis să vin să mă întâlnesc cu acești prieteni. Primul lucru când am ajuns de la aeroport a fost să merg să vizitez casa părintească de pe



Evreii sătmăreni au vizitat locurile natale, fostele instituții de învățământ pe care le-au frecventat, dar și vechea sinagogă



Unii dintre cei care au venit la Satu Mare pentru a revedea casa în care au copilărit s-au stabilit în Israel, alții în Germania, alții în capitala Ungariei

strada Ștefan cel Mare și am fost foarte bine primit acolo. Sunt multe emoții, multe amintiri. Am fost și la Sinagogă și mă bucur pentru că mergeam cu tatăl meu în fiecare săptămână acolo, ne rugam, erau momente speciale pe care nu le voi uita niciodată", mărturisește Robert Gerendas.

Ca o dovadă a numărului mare de evrei înainte de primul război mondial stă în primul rând numărul lăcașurilor de cult, sinagogilor și caselor de rugăciune. Conform tradiției iudaice, pentru existența unei case de rugăciune sau a unei sinagogi trebuiau să existe în acea comunitate cel puțin 10 bărbați evrei, pe linie maternă.

"Adevărul este că nu mi-am mai amintit aproape deloc cum arăta Sinagoga, sunt dezamăgit de cum arată înăuntru, trebuie să adunăm bani pentru a reface acest monument, care este im-

portant nu numai pentru evrei. Și autoritățile, și evreii care au plecat trebuie să se implice. Dacă generația viitoare se va interesa de soarta acestei clădiri, nu vom ști. Afară pe acele plăci căutam numele Friedman, până în 1948 ne-a chemat așa, bunicul a rămas în Auschwitz, iar bunica a murit în ghetoul din Satu Mare și este înmormântată în cimitirul evreiesc de aici. Numele bunicului este scris pe placă ca și unul care nu s-a mai întors. Tata și-a schimbat numele din cauza Holocaustului, îi era teamă, dar nu a vrut să riște. Am găsit în această vizită și casa părintească unde trăiește acum o doamnă, care la început nu m-a recunoscut, dar apoi și-a amintit de plecarea părinților mei și mi-a spus că o țară unde nu mai sunt evrei, țara e săracă, am rămas surprins când am auzit vorbele ei. Păcat că au plecat atât de mulți evrei din România, e păcat, au plecat din cauza

situației, nu pentru că nu au iubit această țară sau nu au dus o viață frumoasă aici", mărturisește Gabriel Folian, unul dintre evreii care au vizitat pe 7 iunie municipiul Satu Mare.

Victimele Holocaustului

Conform opiniilor istoricilor, trei sferturi din evreimea din nordul Transilvaniei a murit în timpul Holocaustului și aproximativ 35-40.000 de evrei au supraviețuit.

"Singurul motiv pentru care au vrut să ne omoare familiile era pentru că eram evrei, nu le-a păsat de nimic altceva, au luat bărbați, copiii, femei, bătrâni, i-au deportat în lagăre, de unde prea puțini s-au întors, nimeni nu va putea șterge niciodată această durere. Personal cred că niciun neam nu ar mai trebui să treacă vreodată prin acele clipe

de groază. Mai multe scrisori, jurnale și cărți poștale au supraviețuit ghetoului, însă nici eu, nici ceilalți evrei nu am mai apucat să revedem persoanele dragi. Până atunci am avut o viață liniștită în acest oraș. Vom putea să ne amintim de familiile noastre dacă vom ști ce au făcut aceste persoane pentru acest oraș, cu ce s-au ocupat, pentru a ne asigura că nu îi vom uita niciodată", spune Avraham Itkovits.

Planuri pentru viitor

Unii dintre cei care au venit la Satu Mare pentru a revedea casa în care au copilărit s-au stabilit în Israel, alții în Germania, alții în capitala Ungariei, însă cu toate că sunt de mulți ani plecați din România mărturisesc că nu de puține ori li se face dor de Satu Mare și de momentele frumoase petrecute aici. Mai mult, au promis că vor mai reveni, mai ales că acum, după o anumită vârstă, timpul le permite să călătorească.

"Ne bucurăm că am reușit să ne facem o viață frumoasă și în străinătate, până acum nu m-am întrebat niciodată ce s-ar fi întâmplat dacă aș fi rămas atunci cu familia mea în Satu Mare, dar după această vizită am rămas pe gânduri. Vă pot spune că am rămas surprins de ce am văzut aici, surprins plăcut. Când am spus că vin la Satu Mare am crezut că ajung într-un oraș mai puțin dezvoltat, dar mi-a fost mare surpriza să văd că este un oraș totuși îngrijit, comparativ cu altele pe care le-am văzut. Nu știu cum trăiesc românii, însă mă gândesc că se aplică și aici principiul că cine vrea să muncească poate să o facă. Mă bucur că am făcut acest pas, însă poate mi-ar plăcea ca și alții ca mine să revadă Satu Mare, să vină în România, țara aceasta este frumoasă și trebuie promovată. Îi invit și eu pe sătmăreni în Israel, chiar dacă eu trăiesc și în Austria, pentru că Israel e una dintre cele mai sigure țări, chiar dacă în jurul ei sunt lupte, este o țară democratică în care fiecare are libertatea de a se exprima", mărturisește Gabriel Folian.

Astăzi evreii sătmăreni supraviețuitori vitregiei vremurilor trăiesc într-o redusă numeric, dar foarte activă comunitate avându-l ca președinte pe juristul Decsei Nicolae, însă dintre aceștia doar un procent foarte mic mai sunt religioși, îndreptându-se săptămânal spre Sinagoga de pe strada Decebal.

Comunitățile evreiești din România zilelor noastre s-ar caracteriza prin dimensiunile mici - 50-100 membri - și eforturile de a menține spiritul iudaic prin marcarea tuturor sărbătorilor religioase mari - Rosh Hashanah, Yom Kippur, Succot, Simhat Tora, Hanukka, Purim, Pesah, Shavuot, chiar și fără rabin, și prin strădania unor oficanți sau a unor cunosători inițiați. Acolo unde este posibil, sărbătorile au loc în sinagogi, multe fiind în stare proastă sau chiar paragină, așa cum este și cea din Satu Mare, însă după această vizită evreii născuți în Satu Mare care trăiesc în străinătate sunt decși să facă mai mult pentru comunitatea evreiască din orașul lor natal, care nu depășește 120 de membri și care din păcate nu are resursele financiare să realizeze diferite acțiuni pentru comemorarea victimelor Holocaustului sau pentru reabilitarea sinagogii.

Alexandra A.

“Țăranii fugeau de pe moșiile lor și de pe ale boierilor, ca să scape de biruri și corvezi, boierii pierdeau brațele de muncă, iar Domnul pierdea cîsla. Inconvenientul acestor pierderi nu s-a simțit poate niciodată mai bine decât sub Mihai, când el, fiind veșnic în războaie, avea veșnic nevoie de bani, iar boierii ce trebuiau să-l urmeze nu puteau să-și vadă de moșiile lor.”

Elevii de la Școala “Bălcescu-Petofi” și CN “Ioan Slavici”, într-o excursie tematică în Moldova

Elevii și profesorii de la Școala gimnazială „Bălcescu-Petofi” și Colegiul Național „Ioan Slavici” Satu Mare au participat în zilele de 3, 4 și 5 iunie 2016 la excursia semestrială cu tematică geografică, istorică, culturală și tehnică, desfășurată pe un traseu care a inclus cu generozitate multe obiective turistice ce corespundea tematicii alese.

Vizită la Complexul Muzeal Curtea Domnească din Piatra Neamț

Excursia a debutat cu vizitarea parcurilor naturale ce includ Lacul Roșu și Cheile Bicazului iar periplitul a continuat cu vizitarea orașului Piatra Neamț. A doua zi excursioniștii au vizitat Complexul Muzeal Casa Domnească din oraș ce cuprinde: Biserica cu hramul Sf. Ioan Botezătorul, ctitorie a domnitorului Ștefan cel Mare (1497-1498); Turnul Clopotniță; Muzeul de artă; Muzeul Civilizației Cucuteni; Muzeul de Etnografie și Pivnițele domnești. Traseul a continuat cu Mănăstirea Văratec unde monahia Olimpiada, între 1781 și 1785, statornicește mănăstire în jurul unui mic lăcaș de lemn, la sfatul lui Paisie Velicicovschi – starețul Mănăstirii Neamț, și cu sprijinul unuia dintre ucenicii săi - primul duhovnic al micului așezământ monahal - duhovnicul Iosif. La umbra zidurilor de piatră ale bisericii „Nașterea Sf. Ioan Botezătorul” și „Schimbarea la Față” construită la 1844, ca o mărturie care amintește de cimitirul de altă dată își doarme somnul de veci, având un frumos epitaf la mormânt, marea iubire a lui Mihai Eminescu, Veronica Micle.

Casa Memorială Ion Creangă

Un alt moment al excursiei l-a constituit Humuleștiul cu vizitarea Casei Memoriale a marelui povestitor Ion Creangă, despre viața și activitatea căruia au putut lua la cunoștință elevii participanți. Ghidul a prezentat foarte atractiv copilaria și opera lui Creangă.

A treia zi elevii au văzut noua înfățișare adusă primei Cetăți de scaun a Moldovei, așezare datată în secolele II-III, iar în 1388 devine capitală a Statului medieval Moldova cu două puncte fortificate la Scheia și Cetatea de Scaun. Mănăstirea Voroneț - giuvaierul Bucovinei și Monument de patrimoniu UNESCO, ctitorie a lui Ștefan cel Mare în anul 1488, al 31-lea an de domnie a sa, a constituit un moment de spiritualitate și reculegere pentru toți participanții.

Muzeul memorial George Coșbuc

Ultimul obiectiv propus a fost primul Muzeu de Literatură română din țară „Muzeul memorial George Coșbuc” din județul Bistrița Năsăud, această casă fiind vizitată încă din timpul vieții poetului (1905), când vizitatorii erau primiți chiar de către fratele mai mic al poetului, Aurel Coșbuc. Casa natală a poetului, monument istoric, este ctitorie preotului greco-catolic Sebastian Coșbuc, tatăl său, ridicată în preajma anului 1840.

Excursia și-a atins obiectivele preconizate, impresiile frumoase rămânând în inimile și mințile tuturor având speranța și dorința de a se continua astfel de activități.

Profesorii organizatori: Donuțiu Mariana, Coșarcă Camelia, Man Maria, Șuta Crina, Radu Ștefan Pașca Ioan și Cuceu Vasile.

Informațiile ne-au fost comunicate de profesorul Pașca Ioan.

Filologul Ioan Bogdan despre decăderea proprietății mici pe vremea lui Mihai Viteazul

“Țăranii fugeau de pe moșiile lor și de pe ale boierilor, ca să scape de biruri și corvezi, boierii pierdeau brațele de muncă, iar Domnul pierdea cîsla”

Ioan Bogdan s-a născut în 1864 în Șcheii Brașovului și a decedat în 1919 la București. A fost lingvist și filolog român, autorul unor studii referitoare la limba documentelor slavo-române și creator de filologie slavo-română.

Din 1892 a fost membru corespondent al Academiei Române, apoi membru titular și vicepreședinte al acestui înalt for științific în două rânduri. A publicat: Vechile cronicile moldovenești până la Grigore Ureche; Cronicile inedite atîngătoare de Istoria Românilor; Cronica lui Manases; Insemnarea studiilor slave pentru români; Români și Bulgarii. Raporturile culturale și politice între cele două popoare, Vlad Țepeș și narările germane și ruse asupra lui; Luptele Românilor cu turcii. Cultura veche română, originea voievodului la români; Istoriografia română și problemele ei actuale; Despre cnejii români, Latopisețul Azarie; Documentele lui Ștefan cel Mare în două volume; Albumul paleografic moldovenesc, Documente din secolele al XIV-XV; XVI-lea; Patru documente de la Mihai Viteazul ca Domn al Țării Românești al Ardealului și al Moldovei.

Documente emise de Mihai Viteazul

În cronică: Patru documente emise de la Mihai Viteazul se arată:

Domnia lui Mihai Viteazul în Țara Românească se înfățișează, pentru istoricul care caută să pătrundă transformările interne ce s-au petrecut în timpul lui, sub două aspecte cu totul diferite; unul e strălucirea de afară; succesele mari militare și politice, pe cât de orbitoare pe atât de efemere; altul e decăderea din lăuntru, istoria țării și sărăcirea proprietății mici (acesta e făcut ca în oastea lui Mihai să fie folosiți mercenari - n.n.). O urmare a acestuia a fost îmbogățirea și imputernicirea clasei boierești din ce în ce mai apăsătoare a țărănimii.

Convingerea aceasta ne-o formăm cu atât mai mult, cu cât cunoaștem mai bine documentele interne din vremea lui Mihai. Documentele sunt foarte puține, ele se reduc la toate citate de A.D Xenopol, în volumul III din Istoria Românilor, la p. 404-410, și cu toate acestea, ni s-au păstrat foarte multe, care ar merita să fie adunate și publicate la un loc; căci dacă politica externă a lui Mihai Viteazul ne este cunoscută în cele mai mici amănunte, dacă cariera lui militară și politică poate fi urmărită aproape zi de zi, grație materialului din informații extraordinare de bogate ce mi-l oferă colecționile noastre românești și cele ungurești, asupra politicii lui materne, asupra rolului ce l-au jucat în țară boierii și asupra stării economice generale. Istoricul cel mai competent al marelui nostru erou, domnul Nicolae Iorga, n-a mai putut să spună la 1900 decât într-un text foarte scurt. (Nicolae Iorga, scurtă istorie a lui Mihai Viteazul, București 1900 sau Istoria lui Mihai Viteazul pentru poporul românesc București, 1901).

Ocupându-mă, în timpul din urmă, cu adunarea unor materiale pentru istoria proprietății în Țara Românească, am dat de Arhivele Statului de cele patru documente ale lui Mihai Viteazul, pe care le comunic în acest material, toate se referă la istoria proprietății țărănești, al patrulea ne relevăază și un moment memorabil din viața gloriosului și nefericitului nostru domn. Toate cele patru sunt din anul 1600, omul măririi și căderii lui.



Mihai Viteazul avea veșnic nevoie de bani, iar boierii ce trebuiau să-l urmeze nu puteau să-și vadă de moșiile lor

Cel dintâi document a fost dat din Belgrad (Alba Iulia) la 25 martie, adică după cinci luni după cucerirea Ardealului, pe care Mihai îl stăpânea față de Împăratul Habsburg, îndeplinind funcția de consilier al Magistății Sale Imperiale și regale, ca locotenent al Transilvaniei și comandant general al trupelor din Transilvania și a părților anexe, față de țara lui de creștină însă ca “voevod și domn a toată Țara Ardealului”.

Al doilea document e dat din Iași la 1 iunie 1600, Ziua intrării lui în acest oraș ca “Domn a toată Țara Românească și al Țării Moldovei” ai cărei boieri i s-au închinat.

Al treilea document a fost dat din Belgrad (Alba Iulia), la 6 iulie 1600, câteva zile după ce Mihai, întors din Moldova, a intrat din nou în Capitala Transilvaniei, în “Cetatea sa de scaun” ca “Domn al Țării Românești, al Ardealului și a toată Țara Moldova”.

Al patrulea document a fost dat la “Gura Teleojenului” la 26 septembrie 1600, în ajunul luptei de la Bucov, ce era să-l răstoarne de la putere pentru totdeauna, el se numește încă “Domn a toată Țara Românească, al Ardealului și al Țării Moldovei, peste curând avea să fie fugăr din Țara lui, umilit la Curtea lui Rudolf, servitor credincios al celui ce era să-l trădeze și să-l ucidă.

Dintre documentele cunoscute până acum, acestea care le-am prezentat, sunt cele mai importante ca fiind date de Mihai în calitate de Domn al celor trei țări: Muntenia, Moldova și Ardealul. Ele sunt dovada cea mai evidentă că sufletul lui și în fața Țării sale, Mihai Viteazul se considera, după cucerirea Ardealului, ca Domn al acestei

mai înainte și a crescut odată cu creșterea birurilor, pe care domni trebuiau să le pună pe țară, ca să poată satisface cererile nesățioase ale Turcilor în bani și prestații. În anii de foamete și de răzmeriți, în timpuri de război și de pradă, când câmpurile rămăneau nelucrate sau produsele agricole neculese, sau când furia năvăliților turci și tătari ardeau totul, țăranii, ca să-și ție traiul și să-și plătească birul, trebuiau să se împrumute de la boieri sau de la mănăstiri, sau să-și vândă proprietățile și capul, când nu le vindeau de bună voie și nu-și plăteau birul Domnului le confisca pe seama lui.

Prin aceste vânzări și confiscări, țărăni proprietari, ce se numeau, meghiași, moșeni, cnejii sau judeci, își schimbau condiția lor de oameni slobozi și cu moșii în cea de oameni supuși, alipiți pământului, pe care nu puteau să-l mai părească fără aprobarea proprietarului, în așa zișii „vecini sau rumâni”. Când țărăni se vindeau Domnului, ei deveneau, “vecini domnești, vecini pe seama domnească”, când se vindeau boierilor, ei deveneau “vecini boierești”. De multe ori țărăni se vindeau mănăstirilor sau meghieșilor mai cu stare din satele lor.

Vecinia sau rumania era veche în Țara Românească ca și iobăgia în Ardeal, ea exista desigur în secolul al XV-lea, dar era foarte strânsă, ea se întindea mai mult de-abia în secolul al XVI-lea și caută o consfințire oficială prin „așezământul”, sau „legatura lui Mihai Viteazul, decretează, de prima dată în al doilea an de domnie.

Afară de documentele interne posterioare ce pomenesc despre ea, un articol din Tratatul lui Sigismund Bathory, cu Țara Românească din 20 mai 1593 (introdus și în tratatul cu Moldova din 3 iunie 1593), nu lasă nici o îndoială asupra acestui lucru: colonii et iobagiones boerorum et qui ex bonis et uribus erudem possessionarilis in bona aliena elam se contulerint, illico restituantur. (Colonii și iobagii boierilor și ceea ce din moșiile și drepturile acestora de stăpânire au fugit în ascuns pe moșii străine, să fie trimiși înapoi de unde au fugit). Era și în interesul Domnului și în al boierilor, să se consfințească acest așezământ.

Țăranii fugeau de pe moșiile lor și ale boierilor , ca să scape de biruri și corvezi, boierii pierdeau brațele de muncă, iar Domnul pierdea cîsla. Inconvenientul acestor pierderi nu s-a simțit poate niciodată mai bine decât sub Mihai, când el, fiind veșnic în războaie , avea veșnic nevoie de bani, iar boierii ce trebuiau să-l urmeze nu puteau să-și vadă de moșiile lor. Iată de ce vânzările de sate megieșești, care încep a se porni în documente din vremea lui Mihai Turcutil, se înmulțesc deodată în timpul lui Mihai Viteazul așa de tare încât sunt rare documentele din vremea acestui domn care să aibă de subiect altceva decât vânzări de moșneni. Cei mai aprigi cumpărători au fost însuși Mihai și boierii lui de frunte. Numai în județul Romanai a cumpărat Mihai pe când încă era boier între 1577-1591, douăsprezece și trei sate de la megieși, pe care și le confirmă el însuși, după ce și le-a consemnat în 6 septembrie 1598, în care se înșiră numele tuturor moșnenilor ce și-au vândut satele: acestea din urmă sunt : Fărcașul, Slăvenii, Gostăvâțul, Babiciul, Scărișoara, Rusinești, Siliștea, Cărcești, Celiarii, Tiha, Seliștioara, Vișina, Crușorul, Studina, Frăsinetul, Vlădila, Dedeselu, Reade, Comanca. (Din volumul: Prinos lui D.A. Sturza, București, 1903, p. 149 - 155).

Ioan Corneanu, Lacrima Teocan Istrăuan, din cartea în manuscris Cronicari Români din Ardeal

Țări, ca stăpân al ei “iure belli”.

Sărăcia din țară de pe vremea lui Mihai Viteazul

Consilierii săi unguri - Napragy, Szekely și Kornis care aveau să-l trădeze unul după altul, sunt citați ca martori în actele date de la Belgrad (Alba Iulia). Bănuielele ce aceștia inspirau trimișilor împăratului că Mihai vrea să păstreze pentru sine Ardealul, erau dar întemeiate.

Natura expansivă și puțin prevăzătoare, Mihai nu a putut să-și ascundă intențiile sale, el le dădu chiar pe față în cererile adresate împăratului, prin luna iulie 1600, între care pe primul loc se află acesta: Ardealul, Moldova și Țara Românească să-i fie date lui pentru totdeauna și fiului său, la care Comisarii Imperiali răspund cu un categoric: “Nu se poate”. Mai târziu când Mihai a retractat aceste pretenții și s-a declarat mulțumit cu titlul de “Gubernur” în numele împăratului el n-a mai fost crezut și aceasta a fost, prin uneltirile organelor subalterne ale împăratului, una din cauza uciderii lui. Curtea a aprobat apoi în mod tacit uciderea lui.

Dacă însă în fruntea tuturor documentelor cel mai strălucit titlu cel-l-a purtat vreodată un “Domn Român” cuprinsul ne arată sărăcia ce se ascundea în țară sub această strălucire externă din nefericire atât de efemeră.

Știm și putem afirma astăzi, întemeiați pe o sumă de documente, ce numai în mică parte sunt publicate, că decăderea proprietății mici în Țara Românească a mers cu pași repezi în vremea lui Mihai Viteazul. Ea începuse, incontestabil de

Este recomandat ca adjuvant în afecțiuni dermatologice, ale cavității bucale, pulmonare, digestive, ginecologice, tonifierea sistemului nervos, calmarea durerilor.

SĂNĂTATE

Propolisul, un antibiotic natural ideal pentru orice vârstă

Virtuțile incontestabile ale propolisului sunt cunoscute încă din cele mai vechi timpuri. Printre proprietățile de bază se numără cel bacteriostatic, fapt confirmat și de numeroase cercetări din sfera medicală. Un studiu realizat de specialiștii români prin anii '70 confirmă pe deplin această calitate de bază a produsului. Iată că firma **Hypericum** are o ofertă specială de produse pe bază de propolis: **Spray propolis și Tinctură de propolis cu alcool și Tinctură de propolis fără alcool.**

SPRAY PROPOLIS este un supliment alimentar cu rol bacteriostatic, cicatrizant și antiinflamator - Are în componență tinctură de Propolis 80% vol - 17,00 ml, acid alfa lipoic - 166,67 mg, apă demineralizată - 8,00 ml, glicerină farmaceutică - 8,00 ml, alcool etilic din cereale 96% vol - 17,00 ml.

Proprietăți: bacteriostatic, antimicrobic, cicatrizant, antiinflamator.

Este recomandat ca adjuvant în afecțiuni dermatologice (iritatii, arsuri, eczeme), ale cavității bucale (stomatite, afte bucale și linguale), cicatrizarea și regenerarea țesuturilor lezate și calmarea durerilor. Datorită Acidului alfa lipoic, este un puternic antioxidant (de 40-60 de ori mai puternic decât vitamina E) și un puternic regenerant de antioxidanți (vitamina C, glutatation, coenzima Q10), potențializează proprietățile terapeutice ale Tincturii de Propolis în tratarea afecțiunilor pielii sau afecțiuni provocate

de îmbătrânire.

Se poate folosi extern cu aplicații la nivelul zonelor afectate, de 3-5 ori pe zi sau la nevoie. Intern: se administrează câte 1-2 pulverizări de 3-5 ori pe zi, de la distanța de 10-15 cm. Doza zilnică recomandată (estimată): 1,5 ml pe zi.

TINCTURĂ PROPOLIS

Este un supliment alimentar cu rol bacteriostatic, cicatrizant și antiinflamator.

Ingrediente: tinctură 20% în alcool etilic din cereale min. 40% vol din propolis.

Proprietăți: bacteriostatic, cicatrizant, antiinflamator, analgezic.

Este recomandat ca adjuvant în afecțiuni dermatologice, ale cavității bucale, pulmonare, digestive, ginecologice, tonifierea sistemului nervos, calmarea durerilor.

Mod de folosire: Intern: câte 30 picături, de 3 ori pe zi, dizolvate în ceai sau apă, în cure de 6 săptămâni. Extern: masaje, gargară, comprese cu Tinctură de Propolis, dizolvată în apă sau ceai.

EXTRACT FLUID PROPOLIS fără alcool

Ingrediente: extract de Propolis, propilenglicol.

Proprietăți: antibacterian, antiseptic, cicatrizant, antihelmintic.

Recomandări: adjuvant în afecțiuni dermatologice (bătăături, arsuri, degerături, răni, micoze, negi), afecțiuni ale cavității bucale, afecțiuni ale căilor respiratorii superioare (faringite, tra-

heite, bronșite), afecțiuni digestive (indigestii, ulcer, enterite), renale (cistite), combaterea: parazitozelor intestinale și giardiozei, alcoolismului prin protejarea ficatului, dereglări hormonale.

Întrucât nu conține alcool poate fi utilizat fără restricții de către copii și persoanele cărora alcoolul le este contraindicat.

Mod de folosire: Intern: câte 30 de picături pe zi, în cure de 3 săptămâni. Extern: tamponări sau pensulări pe zona afectată de 2 ori pe zi în cure de durată până la vindecare.

Produsele se găsesc la cele două magazine Hypericum din municipiul Satu Mare:

Str. Drumul Careiului, nr. 4-5
Tel: 0261 740 121

Str. Ștefan cel Mare, nr. 5
Tel: 0261 716 450

Producător:

HYPERICUM IMPEX S.R.L.
Sediul: Baia Sprie, str. Gutinului, nr. 3A, Maramureș, România
Tel/fax: 0262 271 338 ; 0262 372 695
Tel comenzi: 0262 263 048

E-mail: office@hypericum-plant.ro sau hypericumimpex@yahoo.com
Pentru mai multe informații cu privire la produsele noastre și pentru oferte, vă rugăm să accesați site-ul:

www.hypericum-plant.ro



Antrenoarea Andreea Seleş vă așteaptă la PrimaGym Satu Mare

Trecem din nou pragul Centrului de aerobic PrimaGym Satu Mare și dacă săptămâna trecută am fost în sala de fitness, de această dată vă invităm la mișcare alături de tânără și energică antrenoare Andreea Seleş.

În câteva cuvinte vă spunem că Andreea este absolventă a Liceului cu Program Sportiv la clasa de atletism de performanță și iată că avem o foarte bună explicație dacă stăm să ne gândim de unde are Andreea atât de multă energie. Talent, har, dragoste cultivată pentru sport. A început să practice atletismul de la vârsta de 9 ani, făcând performanță până la 17 ani. În paralel, Andreea, cochetând cu ideea de a fi antrenoare, a predat încă de la 15 ani, ca voluntar, cursuri de aerobic. Și, să nu uităm faptul că de la 5 anișori până la absolvirea liceului, Andreea a făcut dans modern la Palatul Copiilor din Satu Mare, evoluând pe scenele a numeroase evenimente competiționale din întreaga țară.

Cu alte cuvinte, de-a lungul anilor Andreea a inclus sportul în viața ei de zi cu zi. A participat la mai multe clase și a luat toate informațiile necesare din trainingurile la care a fost prezentă pe unde a călătorit. Astăzi, predă antrenamente diversificate la Centrul de aerobic, cycling și fitness PrimaGym Satu Mare.



În rândurile de mai jos, iată calificările Andreei Seleş: 2011 - Official C-moves Instructor (C-moves Dance, C-moves Step Dance), 2015 - instructor international deepWORK™ - holistic functional training - deepWORK™ Romania - Satu Mare, martie 2015 - Official Zumba® Instructor (basic steps1), iunie 2015 - Official Zumba® Toning Instructor, octombrie - noiembrie 2015 - Curs Instructor Aerobic - Fitness, Școala Fitness Scandinavia, noiembrie 2015 - Beauty Days 2015 bodyART School România, 2015 - ZEN International Functional/Performance Congress. Printre calificările sale de predare se numără așadar cea de instructor aerobic - fitness, HIIT (high intensity interval training), deepWORK, participând la multe evenimente atât în

țară cât și în străinătate, ZUMBA FITNESS & ZUMBA Toning și, în curând, Zumba Kids.

Andreea Seleş este mai mult decât un antrenor în sală, alături de cursante și cursanți. Este o prietenă, este omul care cu energia sa pozitivă, cu optimismul debordant convinge pe toți cei care trec pragul centrului sportiv că un stil de viață sănătos nu înseamnă doar mâncare sănătoasă, ci înseamnă hrană, odihnă și sport.

Mult mai multe veți descoperi chiar la Centrul de aerobic, cycling și fitness PrimaGym Satu Mare, Piața Eroilor Revoluției nr. 5, pe site-ul www.primagym.ro sau la telefon 0361.884.947.

Ioana Vladimirescu

SEZON NOU
CU
SPATIU
NOU

Loc de Joacă
Zum Zum
și Petreceri
pentru copii

str. Iuliu Maniu nr. 2
Tel. 0756.665.914,
0756.283.641

REȚETE

Hreanul este recomandat împotriva răcelii și gripei. Nasul se desfundă în scurt timp, elimină secrețiile, curățând astfel căile respiratorii. Această terapie, cu efecte imediate, ajută și la curățarea glandei oculare.

Administrarea zilnică de hrean crește rezistența organismului la cancer

Hreanul este o rudă foarte apropiată a verzei și a conopidei, dar și a muștarului. Chiar și frunzele sale sunt comestibile. Administrarea zilnică de hrean crește rezistența organismului uman la boala cancerosă.

Din florile de hrean se pot prepara ceaiuri împotriva răcelii.

Rădăcina este foarte bogată în vitamina C și B, dar și în minerale - fier, potasiu, calciu, magneziu.

Datorită iuțelii sale, hreanul este folosit și ca medicament. Este un foarte bun afrodisiac, conținând câteva substanțe care echilibrează hormonii. Hreanul are calități diuretice, digestive, antibiotice, antiseptice, vermifuge, expectorante, tonice, hipotensive, stomacale.

Hreanul este un condiment valoros, contribuind la revigorarea organismului. Datorită compoziției chimice, acțiunea sa de tonifiere este de lungă durată. De aceea, terapia cu hrean este indicată în combaterea oboselii cronice.

Cercetările recente au scos la iveală că iuțea conținută de rădăcina de hrean are și proprietăți citostatice foarte puternice. Un studiu recent făcut la Universitatea Illinois, Statele Unite, arată că administrarea zilnică de hrean crește rezistența organismului uman la boala cancerosă, atât în ce privește prevenirea îmbolnăvirii, cât și la tratamentul bolii deja instalate.

Recomandat împotriva răcelii și gripei

Hreanul este recomandat împotriva răcelii și gripei. Nasul se desfundă în scurt timp, elimină secrețiile, curățând astfel căile respiratorii. Această terapie, cu efecte imediate, ajută și la curățarea glandei oculare. Hreanul este un inamic natural al conjunctivitei. Hreanul, având calitatea de a descongiona aparatul respirator, este recomandat și în tratamentul astmului.

Specialiștii recomandă hreanul în tratamentul bronșitei cronice și în afecțiunile ale căilor respiratorii. Pentru a scăpa de necazurile create de sinuzită, se folosesc cataplasme cu hrean pe zona frunții.

Anumite substanțe pe care le conține hreanul au efecte benefice asupra circulației sângelui în zonele periferice. Consumul de hrean normalizează tensiunea arterială și previne riscul formării de cheaguril de sânge. Substanțele sulfurate din hrean reduc riscul apariției unui infarct sau accident vascular cerebral.

În compoziția hreanului se găsesc vitamine din complexul B.

Hreanul are multe calități terapeutice, fiind utilizat și la stimularea poftei de mâncare, tratarea gastritei și echilibrarea tranzitului intestinal. Digestia lentă și gastrita hipoacidă se tratează în mod eficient cu câte două-trei linguri de hrean ras, care se consumă în timpul meselor principale. Este unul din alimentele recomandate în curele de slăbire.

Hreanul este contraindicat în caz de: gastrită, ulcer gastric, enterită acută, nefrită acută, macrolitiază urinară, hemoragii interne, hemoroizi, hipercoercitism. Se recomandă, evitarea administrării de hrean, în timpul fluxului menstrual. Hreanul nu se administrează copiilor mai mici de 4 ani. Este contraindicat și în perioada alăptării, deoarece unele principii ajung în lapte. Pacienții care au suferit de infarct este bine să nu consume hrean.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

Ciorbă de varză cu piept de pui



Ingrediente:

O varză de circa 800 g, un piept de pui dezosat și fără piele, 2 bucăți de ardei gras, o ceapă mai mărișoară, 4-5 bucăți de roșii sau 500 ml de bulion, o legătură de mărar, sare, piper, bază pentru mâncăruri. Se pot adăuga și zarzavaturi, după gust.

Mod de preparare:

Pieptul de pui se feliază, se condimentează cu puțină sare și piper și se prăjește la gătar, apoi se taie cubulețe și se pune la fiert în circa doi litri de apă ușor sărată. Varza se curăță și se taie fâșii înguste, la fel se va proceda și

cu ardeii, precum și cu ceapa. Roșiile se taie cubulețe mărunte. Carnea de pui, după ce apa dă primul clocot, se fierbe circa 7-8 minute, nu mai mult, după care se adaugă mărarul, varza, ardeii și ceapa. Dacă doriți să folosiți și zarzavaturi, acestea se mărunțesc și se pun la fiert odată cu carnea. Se condimentează după gust, iar supa se fierbe, până când toate ingredientele se vor înmuia. Roșiile sau bulionul se adaugă cu 5-10 minute înainte de a se lua de pe foc, când varza este deja aproape fiartă. Se servește cu ardei iute, sau eventual cu smântână.

Cireșată de casă



Ingrediente:

Un kg de cireșe bine coapte (dacă se poate soi mai dulce), 400 - 500 g de zahăr (depinde cât de dulce doriți să fie lichiorul), 500 ml de alcool etilic dublu rafinat 96 %, sau eventual un litru de votcă de 37-40 %.

Mod de preparare:

Cireșele se spală și se pun într-o sticlă cu gura largă. Eventual, boabele se pot crăpa puțin, dar sămburii nu se scot. Peste ele se pune zahărul. Se leagă sticla la gură și se pune la soare 2-3 zile, până când cireșele lasă suficient sirop, astfel încât boabele să fie complet

acoperite de lichid. Se toarnă alcoolul peste sirop și se lasă din nou câteva zile, tot așa cu capac, după care se poate completa cu apă, în funcție de cât de tare doriți să fie preparatul final. Trebuie să țineți cont și de faptul că cireșele cu zahărul au început să fermenteze, deci și acestea vor mai mări puțin conținutul de alcool. Dacă cireșele doriți să le păstrați pentru iarnă fără conservant, folosiți neapărat alcool dublu rafinat, adăugând apa doar cu o săptămână-două înainte de a consuma cireșata.

Tocăniță de pui cu mămăliguță



Ingrediente:

1 kg de piept de pui și pulpe dezosate, 3 cepe mari, 3 ardei roșii, preferabil ardei Kapia, 5-6 căței de usturoi, ulei, sare, piper, boia de ardei (dacă vă place) smântână lichidă, 1 ou și 2 linguri de făină.

Mod de preparare:

Ceapa, usturoiul și ardeii se taie mărunț și se pune la călit în ulei (nu foarte mult) până se înmoaie puțin, apoi se adaugă boiaua, dacă folosiți. Între timp, spălați carnea foarte bine, după care o tăiați în cubulețe. Adăugați carnea la amestecul de ceapă și ardei, amestecați și turnați apă caldă cât să acopere cu un deget compoziția. Când

a început să fiarbă, adăugați sare, piper și usturoiul pisat după gust și lăsați să fiarbă circa 30-40 de minute. Amestecați din când în când. După ce a fiert carnea, puteți să faceți un sos din făină, ou și smântână (de consistența celui pentru clăite) pe care îl adăugați tocăniței. Pentru acest preparat este bine să alegeți o smântână cu o concentrație mai mare de grăsime și care să fie mai lichidă. Lăsați totul să fiarbă încă 10 minute. Gustați tocănița și mai potriviți de sare, dacă este nevoie. Drept garnitură, puteți să optați pentru o mămăliguță sau găluște din ou și făină.

Înghețată din caise



Ingrediente:

500 g de caise, cât mai dulci și mai aromate, 400 ml de frișcă lichidă, 150 g de mascarpone (cașcaval cremă), miere după gust, o linguriță de cardamom (condiment exotic), 2-3 linguri de rom, sau câteva picături de esență de rom.

Mod de preparare:

Caisele curățate de coajă și de sămburi și mascarpone se mixează până devine o pastă omogenă fină. Dacă vă place, se pot adăuga și 2-3 pliculețe de zahăr vanilat, sau puțin miez de vanilie. Frișca, cu mixerul la turație mare se bate spumă, apoi cele două se amestecă,

se adaugă cardamomul, mierea și romul sau esența de rom. Se mai bate 3-4 minute cu mixerul, sau se amestecă 30 minute cu aparatul pentru înghețată. Dacă pentru a amesteca compoziția utilizați mixerul, după ce este gata, timp de 3 ore se mai lasă la congelator, dar nu în sertarul de congelare rapidă. La servire se ornează cu spumă de frișcă, cu bucăți de caise sau alte fructe, cu frunzulițe de mentă, topping de fructe sau de ciocolată etc.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Analizând noile colecții de vară/primăvară, este imposibil să nu observi că pozițiile de conducere le ocupă pantalonii scurți cu lungime până la genunchi. Mai mult, designerii nu s-au oprit prea mult pe o anumită lungime. Puteți opta pentru pantaloni scurți a căror lungime nu ajunge la genunchii și modele care, practic, se reduc la glezn.

Ce pantaloni scurți purtăm vara aceasta?

Pantalonii scurți sunt una dintr-una din principalele tendințe ale acestei veri. Acesta este motivul pentru care acest articol de îmbrăcăminte nu trebuie să lipsească din garderoba oricărei fashioniste moderne. Acest tip de îmbrăcăminte, atât de convenabil și practic, a fost prezentat într-o varietate enormă de culori, materiale, printuri, modele și stiluri.

Analizând noile colecții de haine, putem spune cu încredere că pantalonii scurți au fost incluși aproape în fiecare colecție de designer. E timpul pentru a afla ce modele de pantaloni scurți vor fi în mare cerere în noul sezon cald.

Pantalonii scurți cu lungime până la genunchi

Analizând noile colecții de vară/primăvară, este imposibil să nu observi că pozițiile de conducere le ocupă pantalonii scurți cu lungime până la genunchi. Mai mult, designerii nu s-au oprit prea mult pe o anumită lungime. Puteți opta pentru pantaloni scurți a căror lungime nu ajunge la genunchi și modele care, practic, se reduc la gleznă. Un loc aparte îl au pantalonii Bermude. Vorbind de acestea, nu trebuie să uităm că ele sunt foarte universale, practice și clasice, așa că nu este surprinzător faptul că paleta principală de culori pentru care designerii au optat este gri, alb, negru și bej.

Pantalonii scurți

Pantalonii scurți vor ocupa, de asemenea, o poziție de lider pe piedestalul modei. Unii designerii au prezentat pantaloni scurți până la jumătatea coapsei, în timp ce alții au optat pentru opțiunile scurte.

Pantalonii scurți cu talia înaltă

Talia înaltă este un alt hit al noului sezon. Această tendință a apărut nu numai în colecții de modă cu fuste și pantaloni, dar, de asemenea, în colecțiile de pantaloni scurți.

Pantalonii scurți largi și culottes

O popularitate deosebită o au de asemenea și pantalonii scurți largi (knickers), precum și modelele evazate în A, care seamănă după formă cu fustă trapeză. Se știe că inițial, aceste articole vestimentare făceau parte în exclusivitate din garderoba masculină, și doar mai târziu, aceștia au început să fie purtați și de femei. Mai târziu, Pantalonii scurți de tip culottes erau folosiți în calitate de element al uniformei școlare feminine, și doar în prezent, acestea sunt o piesă nelipsită din garderoba zilnică a unei femei.

Denim

Denim-ul este, a fost și va fi mereu la modă, dovadă fiind majoritatea colecțiilor de primăvară-vară în care pot fi văzute foarte multe articole vestimentare din denim, inclusiv și pantalonii scurți din denim. Designerii ne-au prezentat modele variate printre care: pantaloni scurți cu croiala clasică până la genunchi, și pantalonii scurți ultramoderni de tip boyfriend, și modele cu buzunare aplicate, și modele mini. Un loc aparte îl au pantalonii scurți tăiați, adică modele care creează impresia că au fost aduși imediat după ce au fost tăiați blugii. De regulă, marginile sunt lăsate neprelucrate, dându-i obiectului vestimentar o notă de grunge.

Pantalonii scurți tricotati

Asemenea modele sunt un fenomen neobișnuit. Deși, această tendință devine din ce în ce mai populară. Unii designerii



au oferit pantaloni scurți tricotati cu croiala clasică, pe când alții, au considerat oportun să îmbrace asemenea creații peste rochiile tunici. Se întâlnesc și modele care ne reamintesc de chiloți înalți de damă.

Pielea

Pielea este încă un material indispensabil din modă. Pantalonii scurți din piele se privesc îndrăzneț, seducător și foarte frumos, de aceea, sunt ideali pentru femeile încrezute în sine și fără inhibiții. Pantalonii scurți din piele pot

avea lungimi diferite – de la modele foarte scurte, până la modele alungite, care seamănă mai mult cu o pereche de pantaloni tăiați. Pe lângă pielea neagră clasică, des au mai fost observate modele de pantaloni executați din piele colorată și au fost observate anumite preferințe: pe podium au defilat triumfător modele de pantaloni din piele de culoare bej, verde, mov, maro, albastru.

Stilul lenjerie

Doamnele care urmăresc tendințele modei cu siguranță își amintesc cum cu

câteva sezoane în urmă, Dolce and Gabbana au prezentat întregii lumi pantalonii săi scurți de tip chilot cu talia înaltă. Și de atunci, acest model nu are de gând să părăsească podiumurile de modă. În acest sezon designerii ne îndeamnă să purtăm anume astfel de modele.

Pantalonii scurți-salopetă

Favoriții designerilor s-au dovedit a fi pantalonii scurți-salopetă, executați în cele mai diverse culori, stiluri și stofe. Acesta poate fi atât o salopetă cu tematică marină, cât și o opțiune stilată din piele.

Pantalonii scurți cu luciu, paiete și lurex

Și ei la modă în acest sezon de primăvară-vară, lucru care cu siguranță le va fi pe plac domnișoarelor glamuroase și celor care adoră petrecerile mondene. Datorită varietății de modele și culori, chiar și acele doamne care anterior, din anumite motive, nu își puteau permite să poarte acest articol vestimentar, vor avea posibilitatea să își aleagă modelul preferat.

Orezul a fost numit "pâinea Asiei". Se pare că 2,5 miliarde de persoane depind din punct de vedere alimentar de orez. Este singura cereală care crește în apă, este lipsită de gluten și este un ingredient de bază (alături de cartof) în hrana celiacilor.

Orezul este o alternativă alimentară sigură pentru cei cu sensibilitate la gluten

Glutenul din dieta modernă provine covârșitor din grâu. Fiind lipicios, este utilizat în patiserie. El este cel care permite producătorilor de pizza să se joace cum doresc cu aluatul și să-l întindă astfel încât să devină foarte subțire și gustos.

Este glutenul benefic pentru sănătate? Ultimele studii arată că, pe termen lung, consumul zilnic de produse din grâu poate conduce la diabet și la alte boli.

Ce este glutenul?

Majoritatea persoanelor nu au o idee clară despre ce este glutenul, dar, cu toate acestea se simt bine dacă îl evită. Din ce în ce mai multe magazine se laudă cu produse fără gluten. Este o veste bună pentru cei ce suferă de boala celiacă, boală care este o reacție imunoalergică la gluten. Dar, în mod paradoxal, o mare parte din persoanele care caută produse fără gluten nu suferă de această afecțiune. În Statele Unite, piața produselor fără gluten a crescut exploziv. De ce anume, nu se știe. Mulți oameni pur și simplu trăiesc cu impresia că o dietă fără gluten este mai sănătoasă.

Glutenul este un tip de proteină care, deși este bine tolerată de mulți, se digeră greu. Se găsește în mod normal în grâu și alte cereale, cum sunt orzul și secara. Glutenul se poate ascunde și în alte produse, precum sosurile pentru salate, amestecurile pentru condimente, vitamine și chiar în balsamul de buze, ceea ce înseamnă că eliminarea completă a acestuia presupune o muncă elaborată. Pentru că, sunt destule persoane care cred în mod eronat că au renunțat la gluten dacă au eliminat doar produsele pe bază de grâu, cum ar fi pâinea, pastele și covrigii.

Există anumite cereale care nu conțin gluten, cum sunt orezul, porumbul, quinoa, amarantul, hrișca (asta dacă nu au fost contaminate cu grâu în timpul procesării). Deci, fără gluten, nu înseamnă neapărat fără cereale.

Persoanele care suferă de boala celiacă trebuie să elimine complet glutenul din dietă. Chiar și o cantitate mică de gluten declanșează simptomele, inclusiv dureri abdominale și balonare. Aceasta se întâmplă deoarece în cazul celor ce suferă de boala celiacă, glutenul face ca sistemul imunitar să se deterioreze, să deterioreze sau să distrugă vilozitățile, proeminențele mici care acoperă intestinul subțire.

Cu toate acestea, și persoanele care nu sunt diagnosticate cu această boală pot beneficia de pe urma unei diete fără gluten, dacă au intoleranță sau sensibilitate la acesta. Deși nu se compară cu boala celiacă, sensibilitatea la gluten poate provoca reacții stânjenitoare ale organismului sau simptome asemănătoare gripei, probleme gastro-intestinale sau oboseală.

În acest moment, nu există o analiză acceptată universal pentru testarea sensibilității la gluten, simptomele putând fi asociate și cu alte afecțiuni, inclusiv stresul. Dacă credeți că aveți sensibilitate la gluten evitați-l și monitorizați-vă starea de sănătate.

Nu este mai puțin adevărat că o mulțime de oameni care au spus "nu" glutenului, se concentrează să scape de anumite alimente, lăsând la o parte echilibrul dietei, care este extrem de important pentru procurarea cantităților necesare de substanțe nutritive. Nu trebuie să uităm că există cereale integrale,



care sunt în mod natural lipsite de gluten. Se pot înlocui pastele cu orezul (brun, roșu, negru), quinoa sau hrișca. Legumele și fructele proaspete, fasolea, linte și nucile nu conțin gluten.

Este glutenul dăunător sănătății?

De la câteva luni, când se diversifică alimentația, sistemul imunitar se autoeduce să nu atace mâncarea ca pe un corp străin. Majoritatea reacțiilor alimentare apar pentru că sistemul imunitar identifică în mod greșit un anumit aliment sau un component al acestuia. La începutul omenirii, individul era vânător și culegător, nu consuma cereale, însă, de-a lungul existenței, noi am evoluat împreună cu alimentele și s-a creat o toleranță genetic-imunitară pentru anumite tipuri de hrană consumate pe termen lung. Chimizarea și industrializarea au dat peste cap acest echilibru, iar sistemul imunitar a declanșat reacții autoimune. Așa a apărut intoleranța la gluten.

Înainte se spunea că glutenul afectează doar pe cei suferinzi de boala celiacă. Într-adevăr, acești bolnavi (cam 1% din populație) pot muri dacă consumă gluten, dar se pare că încă 15-16% din populație suferă de intoleranță la gluten fără să știe. Sunt studii clinice care demonstrează că expunerea la gluten (pâine, paste, prăjituri, briose, biscuiți, plăcinte, cornuri, chifle, rulouri, covrigi etc) duce la transformări notabile ale mecanismelor enzimatice și digestive la orice persoană, chiar și la cele care, aparent nu prezintă nici un simptom de intoleranță la gluten.

Unul din semnele cele mai sigure că sunteți alergic la ceva ce mâncați este faptul că simptomele apar și dispar. Într-o zi vă simțiți bine. Ziua următoare aveți dureri de cap sau de articulații, sunteți balonat etc.

Pentru că multe alergii sunt întârziate, simptomele apar de obicei după câteva ore după ce consumați alimentul, făcând foarte dificilă depistarea alergiei. Și totuși, multe persoane nu diversifică meniurile și consumă aceleași alimente în fiecare zi. Consumă aceiași alergeni clasici, adică produse lactate sau pe baza de grâu.

Glutenul declanșează în orice persoană reacții autoimune. Asta înseamnă că sistemul imunitar greșește ținta și atacă țesuturi pe care ar trebui să le apere. Se întâmplă așa pentru că în procesul digestiei unele proteine incomplet digerare scapă în tractul sanguin și sunt receptate ca invadatori de sistemul nostru imuni-

tar. Acesta pune în mișcare sistemul de autodistrugere dacă aceste fragmente proteice seamănă cu unele celule din anumite părți ale corpului. Așa se declanșează bolile autoimune.

Studii serioase efectuate pe persoane sănătoase indică faptul că glutenul cauzează balonări, dureri, inconsistența scaunelor și oboseală.

Grâul și făina de grâu au de asemenea un indice glicemic foarte mare, ceea ce înseamnă că amidonul este absorbit foarte rapid, conducând la vârfuri glicemice sanguine. În concluzie, pe termen lung, consumul de produse din grâu conduce la diabet.

Glutenul creează dependență și crește riscul de tulburări psihice. Aceasta deoarece peptidele pe care glutenul le formează atunci când e desfăcut de enzimele digestive ajung în sânge și trec cu ușurință de bariera sanguină ce protejează creierul.

În 100% din cazuri, renunțarea la pâine are efecte spectaculoase asupra organismului, siluetei și dispoziției generale.

Orezul a fost numit "pâinea Asiei". Se pare că 2,5 miliarde de persoane depind din punct de vedere alimentar de orez. Este singura cereală care crește în apă, este lipsită de gluten și este un ingredient de bază (alături de cartof) în hrana celiacilor.

Ca și în cazul celorlalte cereale, orezului îi lipsesc vitaminele A și C. Orezul integral conține cantități însemnate de vitamina B1 și E. Orezul alb, în schimb, conține foarte puțin din aceste vitamine.

Consumul de orez alb ca produs de bază în dietă cauzează o deficiență serioasă de vitamina B1, care poate duce la boală gravă beri-beri. Când dieta este mai variată și orezul alb este însoțit de alte alimente bogate în vitamina B1, cum ar fi nucile, semințele și leguminoasele, riscul de a dezvolta această boală scade semnificativ.

Oricum, cel mai bine este să consumați orez integral sau prefiert, care conține cantități mai mari de vitamina B1, pe lângă vitaminele B2, B3 și B6. Orezul prefiert este un orez integral tratat hidrotermic și ușor rafinat. Este mai ușor digerabil decât orezul integral.

Orezul conține 1 mg de sodiu la 100 de grame, fiind unul din alimentele cele mai sărace în acest mineral. Aceasta îl face adecvat îndeosebi persoanelor cu hipertensiune sau boli cardiovasculare.

Orezul fiert în apă, cu puțin ulei și sare este, alături de măr și iaurt, unul din primele alimente solide care se consumă după diaree. Ușurința cu care se digeră și acțiunea sa ușor astringentă face ca el să fie un aliment excepțional pentru refacerea mucoasei intestinale după colită sau gastroenterită.

Apa de orez, care se prepară prin fierberea a două linguri de orez într-un litru de apă (până când orezul începe să se dezintegreze) este fluidul ideal pentru rehidratarea orală în cazul diareelor în special la copii.

Datorită conținutului foarte scăzut de proteine (7%) și efectului alcalinizant, orezul este foarte recomandat în cazuri de exces de acid uric în sânge, care se poate manifesta sub formă de gută sau artrită.

Orezul nu se poate consuma crud, însă este ingredientul de bază într-o paletă largă de rețete. Din punct de vedere nutrițional, se combină extraordinar de bine cu legume, leguminoase și lapte de vacă sau soia.

Ing. chimist Mircea Georgescu
Tel.: 0721202752

Pepelele galben, vedeta sezonului cald



Dulce, zemos și plin de vitamine, pepenele este vedeta sezonului calduros. Fie că alegem pepenele galben, verde sau o altă variantă înrudită, acesta este un fruct ideal pentru hidratarea organismului și reînlocuirea mineralelor pierdute prin transpirație.

Pepenele galben cu miezul galben-portocaliu (de tip Cantaloupe) conține mai puțină apă comparativ cu cel roșu și puțin mai mult zahăr (8 g/100g) decât pepenele galben cu miezul galben-verde (de tip Honeydew) (4g/100 g), dar acest lucru nu înseamnă că cei suferinzi de diabet nu au voie să se bucure de el, consumul unei felii de pepene galben nu le va face rău, susțin nutriționiștii. Tot specialiștii ne spun și că pepenele are un aport caloric scăzut 34 calorii/100 g și constituie o sursă excelentă de vitamine antioxidante (vitamina A, cu rol important în acuitatea vizuală și vitamina C, cu rol în întărirea sistemului imunitar), fiind ajutorul ideal al organismului când vine vorba de neutralizarea radicalilor liberi.

Pe lângă acestea, pepenele galben mai are în compoziție și alți nutrienți esențiali printre care se regăsesc complexul vitaminic B, fibrele alimentare, potasiul și beta carotenul cu rol esențial în menținerea sănătății pielii și a părului. Pepenele galben are o culoare mai gălbui spre verde și conține multă Vitamina C, dar în același timp, oferă organismului și

o cantitate mai mare de zahăr, un fruct de mărime medie având aproximativ 14 grame de zahăr și 64 de calorii.

Datorită combinației de apă și potasiu pe care le conține, pepenele galben ajută la menținerea corectă a presiunii sanguine. De asemenea, Honeydew este o sursă excelentă de Vitamina B, Vitamina C, cupru, acid pantotenic și niacină, elemente care ajută la menținerea unui organism sănătos și la regenerarea pielii prin repararea țesuturilor și încurajarea producției de collagen.

Studiile în nutriție arată că atunci când este consumat în mod regulat, pepenele Honeydew poate să reducă riscul de a dezvolta diabet zaharat, anumite boli de inimă, cancer și accident vascular cerebral.

Beneficii pentru frumusețe

Când vine vorba de sănătatea pielii, pepenele galben, indiferent de tip, este un ajutor de nădejde!

Datorită conținutului ridicat de Vitamina K, pepenele galben este un tonic natural pentru ten, încurajând circulația sângelui și, astfel, regenerarea rapidă a celulelor pielii. De asemenea, conținutul ridicat de apă asigură hidratarea, revigorarea și detoxifierea organismului.

Aplicat extern, simplu sau în combinație cu alte ingrediente, pepenele galben poate ajuta la menținerea tineretii pielii, fiind un ajutor în combaterea ridurilor, datorită nivelului ridicat de antioxidanți pe care îi conține.



ATO MEDICAL VEST

În relație contractuală cu Casa de Asigurări de Sănătate, oferă produse decontate total sau parțial

Ne găsiți în Satu Mare,
str. Gheorghe Lazăr,
nr. 1, jud. Satu Mare,
și la tel/fax: 0261/726.101,
mobil - 0737.518.461
0720.047.485

Orar:
luni - vineri
8:00 - 16:00

Duminică 29 mai, după ieșitul din biserică, locuitori ai satului Baba Novac, orașul Arduș, prin grija Asociației "Fiii satului", au participat la manifestarea omagială a poetului Ion Bala, trecut întru cele veșnice pe 14 ianuarie 2015. Inițiativa acestui moment important din viața comunității din Baba Novac a aparținut Dinei Bolba, președinta asociației.

LITERATURĂ

Poemele Danielei Efimov au avut parte de aprecieri favorabile la debutul în Cenaclul "Afirmarea"

Miercuri, 25 mai, a avut loc o nouă ședință atelier a cenaclului literar "Afirmarea". Întâlnirea a fost găzduită de Centrul Cultural "G. M. Zamfirescu".

De data aceasta a citit din creațiile sale tânăra Daniela Efimov, elevă în clasa a XI-a, la Colegiul economic "Gheorghe Dragoș", din reședința de județ. Practic, Daniela Efimov a debutat în cenaclu, după ce cu două săptămâni înainte ea a citit din poemele sale fără a fi comentate. La ședința din 25 mai, tânăra a citit poemele: "Absent", "Cerul", "Tăcere", "Răsărit de lună", "Gând", "Doliu", și "Flori de mac".

Referitor la poemele citite de Daniela Efimov au exprimat opinii în majoritatea lor favorabile, cenacliștii: Damian Stan, Dana Criste, Mihai Sas, Lilianna Lazăr și Ioan Coriolan Anișăș.

S-a remarcat faptul că față de creațiile poetice citite la precedentă întâlnire, tânăra poetă a făcut progrese vizibile. Scrie o poezie promițătoare, cu unele oscilații, lucru considerat firesc la vârsta ei. De data aceasta nu forțază rima, scrie despre lucruri frumoase, titlurile sunt bine alese. I s-a recomandat o mai mare atenție la alegerea cuvintelor. Unele nu au ce căuta în locurile puse deoarece nu sună bine. Poate chiar sunt folosite în disonanță cu cele care dau fluentă și claritate textelor. Cuvintele balast trebuie să fie înlăturate. S-a mai recomandat cât mai multă lectură pentru a vedea cum dezvoltă alți poeți ideile până a deveni poeme.

Unele poezii sunt frumoase și au mesaj. S-a propus să nu se hazardeze pentru moment a scrie poeme de largă respirație, o prind mult mai bine și sunt mai izbutite poeziile scurte. Majoritatea versurilor au fost apreciate ca fiind frumoase, lucrate. Doar ici și acolo mai sunt versuri ușor forțate. O poezie mai concentrată este "Macul". Concluzia a fost că pentru început autoarea și poemele citite merită calificativul bine.



Membri ai Cenaclului Afirmarea prezenți la ședința din 25 mai

Alături de o serie de opinii favorabile era normal să se sublinieze și unele minusuri care pot fi eliminate. Au fost semnalate unele cuvinte nepoetice. Poezia trebuie să curgă în mod firesc. Trebuie acordată o atenție mai mare și semnelor de punctuație. Poeta are tendința de a da multe explicații. Pentru ca autoarea să-și dea seamă cu mai

multă ușurință despre cuvintele balast și/sau nepotrivite în texte, i s-a recomandat să scrie, apoi să lase poemele la "dospit", ca apoi să fie recitate și șlefuite cu detașare.

A fost subliniată necesitatea realizării unei unități în exprimare. I s-a recomandat să acorde atenție sporită timpilor de exprimare în a da claritate textului. Evoluția pozitivă se observă foarte bine în poezia Danielei Efimov.

Se cuvine subliniat faptul că la ședință printre participanți s-au mai

aflat: Carol Koka, Angela Munteanu, Georgeta Govor, Norma Trif, Voicu Șichet, Rodica Cuc.

În ultima parte a întâlnirii, cenacliștii au păstrat un moment de reculegere în memoria poetului Ion Bala, cel care a fost președintele cenaclului până în luna ianuarie 2015. Acesta dacă ar fi trăit, pe 26 iunie ar fi împlinit vârsta de 66 de ani. Poetul Damian Stan a recitat o frumoasă poezie din creația lui Ion Bala, plecat prematur dintre colegii de condei, de ce nu și din familie.

Daniela Efimov, poeme

1. Absent

Absent în tot ce te-nconjoară,
Cutremură-te! căci altfel...
te sfârșești —
Doar trupul ți-e blazon al viețuirii,
Doar ochii spun că nu sălășluiești.



În minte, un drog dulce
ți se-nmoaie,
Iar gândurile sumbre,
din nou, se rătăcesc.
Un surâs bolnav îți erodează chipul,
Apoi... răcnești —
Și vâna de la tâmplă îți zvâcnește,
privirea ți-e pictată în sclipiri...
Absent în tot ce te-nconjoară,
Cutremură-te! căci altfel...
te sfârșești —

2. Cerul

Cerule, ești unicul martor,
al nostru —
Îți mângâiem mirarea
cu veșnicul drum.

Aceiași promenadă
printre cuvinte...
Doar ochii rămân ca o oglindă,
iar privirile, cioburi din ea.

Rătăcim sentimente pe malul sufletului,
iar atunci când ne găsim...
Ne lăsăm înecați —
Cerule, ești unicul martor!

3. Tăcere

Pe-un pat ce scârțâie măhnire,
O marionetă arsă de velur își întoarce
chipul,
Sugrumată de un petec de drapel —
Într-înșă se distinge epopee...

Și mâinile în piept și le afundă,
Urmând să și le sfărâme-n cenușă.
Trupul mut i se dezbină
în cuvinte mărețe și ursuze.

Și cum nu și-a croit o altă soartă?
Când azi aude doar tăcere...
Când blând lovește al ei mormânt
tot bocete străine...

Prefac în bălți ovale lacrimi,
Ating cu patimă inscripții,
De ce n-atinge și-al tău suflet?
Doar numele ți-e existență?

4. Răsărit de lună

Ce ambianță cordială a serii,
și ce debut al unui film monoton,
Cercedeaua, cadrul orizontului mirific,
rama cerului nocturn.

În taina valurilor involburate,
soarele surăde și se stinge...
căci moare-n fiecare seară
doar ca luna să respire...

Crește pe razele-i magice,
luna plină de mister,
și-n tăcere se așază,
lângă stele, melancolic... (...)

Pagină coordonată de Ioan Anișăș

"Fiii satului" Baba Novac și cenacliști de la "Afirmarea" l-au omagiat pe poetul Ion Bala

După ce poetul Ion Bala a avut parte de un moment de reculegere în cadrul cenaclului literar pe care l-a condus ani de zile în calitate de președinte, foști colegi de condei au dat curs invitației Asociației "Fiii satului" Baba Novac.

Duminică 29 mai, după ieșitul din biserică, locuitori ai satului Baba Novac, orașul Arduș, prin grija Asociației "Fiii satului", au participat la manifestarea omagială a poetului Ion Bala, trecut întru cele veșnice pe 14 ianuarie 2015. Inițiativa acestui moment important din viața comunității din Baba Novac a aparținut Dinei Bolba, președinta asociației.

Respectând cutumele în asemenea împrejurări, momentul omagial a fost deschis de preotul ortodox Vasile Cuciuvan, cel care a oficiat un Te Deum în memoria celui plecat prematur în lumea umbrelor. Pe parcursul ceremo-



niei religioase au fost rostite cuvinte de apreciere la adresa celui comemorat, la contribuția lui la îmbogățirea zestrei spirituale a județului, dar și a țării. A

venit apoi rândul profesoarei Dina Bolba, președinta asociației organizatoare a evenimentului, să salute localnicii și invitații acestora, membri ai Cenaclului literar "Afirmarea", grupare literară revigorată de cel omagiat.

În câteva cuvinte gazetarul și prozatorul Ioan Anișăș, președintele cenaclului menționat mai sus, a subliniat o serie de repere din viața și activitatea profesională a lui Ion Bala, aceea de gazetar, vreme de câteva decenii. Prin ceea ce a întreprins atât în domeniul profesional, cât și cel al creației literare, a fost permanent alături de semenii, le-a cunoscut problemele și frământările. A venit apoi rândul poetului și criticului literar Ioan Nistor, membru al Uniunii Scriitorilor din România, ca să prezinte în detaliu activitatea literară a celui omagiat, fiind enumerate volumele de poeme scrise de Ion Bala și contribuția acestuia la îmbogățirea tezaurului literar județean și național. Alocuțiunea a fost pigmentată cu in-

vocări ale unor fragmente din poemele incluse în mai multe volume semnate de cel omagiat.

În calitate de invitați, membri ai Cenaclului literar Afirmarea, printre care îi menționăm pe: Damian Stan, fiul al satului Baba Novac, Gheorghe Cormoș, Cornel Burcea și Ioan Sălăjanu, cu profundă emoție și pioșenie, au rostit cuvinte de apreciere la adresa operei lui Ion Bala, citind din poemele scrise de cel omagiat și/sau din poeme scrise în memoria lui. Solista de muzică populară Angela Munteanu a interpretat Imnul cenaclului. S-au vărsat lacrimi pe parcursul manifestării omagiale. Emoțiile transmise de preot, pe parcursul alocuțiunii sale, dar și de cei care au invocat viața și activitatea literară a poetului Ion Bala s-au resimțit.

La acest moment omagial, alături de cei menționați mai sus au participat fiica Carmen, alături de fiul său Tudor, nora Cristina și alți membri ai familiei lui Ion Bala.

Din zorii civilizației soarele a fost perceput drept centru al universului nostru existențial, condiție care se reproduce în toate manifestările centralității, ale sacralității și esențialității.

Din 10 iunie, vara și-a intrat în drepturi

Din 10 iunie, de Sfântul Timotei, vara își intră în drepturi și ține până la 8 septembrie când este praznicul Nașterii Maicii Domnului sau cum i se mai spune în popor, Sfântă Maria Mică. Tot acest timp este marcat prin numeroase sărbători și obiceiuri populare păstrate din cele mai vechi timpuri.

Protectoarea femeilor măritate

În tradiția populară lunii Iunie i se mai spune și Cireșar deoarece acum se coc aceste delicioase fructe. Este a șasea lună a anului în calendarul Gregorian și una dintre cele patru luni cu o durată de 30 de zile. Numele ei provine de la zeița "Iuno", soția lui Jupiter, protectoarea femeilor măritate. Nu întâmplător se spune că luna iunie este propice nunților deoarece în decursul acestei perioade se vor lega cele mai trainice căsnicii.

Zilele Sfinților Mărunți este denumită perioada dintre 10 și 14 iunie, cunoscută și sub numele de Sărbătoarea Grâului. Există credința că acum grâul începe să se coacă, iar porumbul începe să crească.

Acest semn de recoltă este anunțat pe Cer, prin răsăritul Găinușei cu pui (Pleiadele). Este un semn pe care ciobanii țin foarte mult să îl vadă, având încrederea că astfel le va merge bine oilor. În trecut aceste zile aveau o semnificație foarte mare, prin atribuțiile vechi ale sfinților, de a băga boabele în spicele de grâu și de a fertiliza holdele. În timp, importanța lor pentru calendarul agrar s-a diminuat, însă nu au dispărut din credința populară. Ei ar fi responsabili cu grindina, vijeliile, furtunile și ploile torențiale, drept pedeapsă pentru oamenii care nu i-au cinstit. Sărbătorile legate de recoltă continuă până în 19 iunie, fiind amintiți mai mulți sfinți care au sarcina de a fertiliza holdele semănate.

De pildă, despre Sfântul Elisei (14 iunie) sau Aliseiul grâului, se spune că e servitorul Sfântului Ilie și al lui Dumnezeu. Dacă nu este sărbătorit, Elisei se va supăra și va porni vântul, care va scutura floare de grâu, iar lanurile nu vor mai rodi sau vor avea spicul sec.

Prevestiri de timp

Tot despre vară se spune că nu este bine să se mănânce din poame până când nu se împarte din ele, "ca să mănânce morții și apoi viii". De asemenea, se fac o serie de prevestiri de timp specifice acestui anotimp. Se spune că atunci când în timpul verii se fac vârtejuri în aer va urma secetă, iar nucile și alunele multe prevestesc o iarnă grea. Tot așa se crede că atunci când cioricile se culcă în vârful stejărilor va fi iarnă grea, la fel și când cucul stă cu o săptămână înainte de Sfântul Petru. Dacă pleacă mai în urmă cu o săptămână, are să fie iarnă mai ușoară.

Vegetația și timpul calendaristic ajung la maturitate în prima lună a verii, când ziua este cea mai lungă de peste an. În funcție de starea vremii, se știe cum vor fi recoltele. Orice vijelie sau ploie torențială sunt distrugătoare pentru lanurile de grâu, porumb, livezi, viță de vie sau grădinile de zarzavat. Prevestiri de timp cunoscute de cei vârstnici spun că atunci când tună și fulgeră mult în luna iunie, vara va fi noroasă, iar dacă Cireșar este ploios atunci de Crăciun vom avea parte de belșug. Când vântul bate de la miazănoapte atunci grâul va avea rod bogat.

Ștefania Crișan

"Semn solar" - o manifestare plastică valoroasă

Muzeul de artă din municipiul nostru găzduiește începând din 7 iunie a.c. expoziția de artă plastică „Semn solar” organizată, după cum scrie afișul și pliantul elaborat cu această ocazie, de Filiala Satu Mare a Uniunii Artiștilor Plastici din Romania.

Fără a afecta prestigiul și atribuțiile instituției, trebuie totuși să precizăm că inițiatorul și organizatorul real al expoziției este, și de data aceasta, cunoscuta artistă sătmăreană Cristina Gloria Oprișă, care confirmă pe deplin și calitățile de curator, termen consacrat în activitatea expozițională, desemnând ceea ce în limbaj modern ar corespunde celui de „manager” de astfel de activități. Argumentez afirmația amintind de cele 22 de ediții ale cunoscutului happening „Micul prinț”, pe parcursul cărora artista și-a exersat priceperile manageriale și le-a performat la nivelul unor manifestări de amploare și profund răsărit în toată țara, dar și pe destule alte meridiane. Aceștia li se alătură și cele două „saloane”, de iarnă și de primăvară, ale artiștilor plastici sătmăreni, desfășurate în anul trecut. Fără îndoială, pentru astfel de activități Cristina merită cel puțin aceleași aprecieri și felicitări pe care le întrunește și în calitate de artist plastic, prezent din ce în ce mai activ și mai substanțial pe simeze prestigioase din numeroase localități din țară și din străinătate. Am dori ca exemplul ei să devină molipsitor și pentru alți artiști, plastici sau din alte domenii, chiar dacă resursele de care dispun sunt, de cele mai multe ori, în întregime personale, iar cele oferite de comunitate, cu indulgență, modeste.

Și-au dat concursul 110 expozanți

Eforturile ei se concretizează de această dată în concursul a 110 expozanți, de la profesioniști prestigioși, la studenți, debutanți în manifestări expoziționale, mulți proveniți, spre mândria noastră comunitară, din Satu Mare. Acestora li s-au alăturat destul de mulți autori români care trăiesc în străinătate, cărora li s-a oferit prilejul de a curma, fie și pentru moment, nostalgiile, măturisite sau tănuite, ale înstrăinării. Semn solar adună astfel în orașul nostru pictori și sculptori, graficieni și fotografi într-un număr ce concurează cu edițiile recente ale manifestărilor amintite, dovedind că profesionalismul prestigios asociat cu devotamentul civic atrage deopotrivă valori și promisiuni, dar și instituție totodată permanente culturale și artistice remarcabile.

Am înțeles de la început că prezentarea artistică la vernisajul acestei bogate expoziții înseamnă, desigur, o onoare și o plăcere personală, dar implică și o răspundere profesională și civică ridicată, reclamată de condițiile specifice acesteia. Am acceptat însă, cuprins și eu de entuziasmul autoarei și al echipei ad hoc constituite și mi-am asumat riscul acestei amicale investiții, nădăjduind că nu voi dezamăgi prea mult așteptările publicului. Fidel unor astfel de manifestări și inițiat pe această cale în măsură apreciabilă, capabil să aprecieze talentul și să evalueze profesionalismul autorilor, publicul sătmărean, nu prea numeros la vernisaj, (absența poate fi încă recuperată!), are întemeiate așteptări exigente. Prezența unor artiști plastici, unii dintre aceștia expozanți, dincolo de respect și considerație profesională, este totdeauna pro-



Alexandru Zotta, Cristina Gloria Oprișă și Liuba Irina Horvat, la deschiderea expoziției „Însemn solar”



Tema solară a expoziției a împins artiștii spre o explorare a noțiunii de lumină ca energie universală

ducătoare de emoții.

Dificultatea demersului analitic implicit în astfel de manifestări provine în primul rând din numărul mare de autori și din numeroasele creații expuse, care înseamnă o diversitate de concepții și viziuni artistice, de stiluri individuale și de trăsături particulare ale lucrărilor, chiar și când aparțin aceluiași autor, dar și din tehnicile diferite de materializare a acestora. Adecvarea materialului la cerințele subiectului înseamnă și ea o condiție artistică.

Nici reunirea autorilor și lucrărilor sub semnul solar, dincolo de participarea lor la un modern și inedit „cult al soarelui”, nu ajută în mod semnificativ. Din zorii civilizației soarele a fost perceput drept centru al universului nostru existențial, condiție care se reproduce în toate manifestările centralității, ale sacralității și esențialității. A fost și este asociat astfel cu izvorul vieții și al reinvierii, al lumii și luminii, al înțelepciunii și frumuseții, al puterii fizice și spirituale, cu adevărul și dreptatea, cu libertatea și generozitatea, cu cele mai înalte valori ale lumii și ale ființei, cu idei și sentimente înălțătoare. Constituite în spații culturale de o

nemărginită cuprindere și diversitate, dar prezente în toate timpurile cunoscute de istorie, începând de la mentalitățile arhaice și până în zilele noastre, simbolurile solare s-au transfigurat în imagini caracteristice gândirii magice și expresiei mitice, continuând să alimenteze, în completitudine cu gândirea dialectică, și imaginația modernă.

Pasăre sau animal totemic, vultur sau leu, zeu suprem sau figură mitică, căreia i s-au încredințat puteri hotărâtoare peste valori fundamentale ale lumii și vieții, imaginea soarelui comportă de fiecare dată astfel de semnificații supreme. Iar coborârea lor în „lumea de sub soare”, multiplică nelimitat registrul imaginilor solare, până la percepții personale și viziuni individualizate.

Echilibru între viziune și imagine

Prin altitudinea și universalitatea temei propuse, unitatea intenționată a manifestării rămâne extrem de permisivă, facilitând și solicitând firesc percepții și reprezentări de o diversitate practic nelimitată. Expoziția a reflectat din plin

acest aspect, căruia i se adaugă, implicit, și nivelele diferite de realizare artistică. În ansamblu însă a evidențiat un echilibru între viziune și imagine, în primul rând; fără a afecta libertățile imaginației, majoritatea lucrărilor au relevat legătura cu realitatea, chiar și când s-au îndepărtat destul de mult de aceasta, facilitând astfel percepția mesajului. Puține dintre ele, sacrificând această relație, au preferat o imagine mai complexă dar mai obscură, enigmatică deseori, care a propus asocieri mai îndrăznețe între componentele imaginii, îndepărtându-se mai mult de condiția ei figurativă. Se resimte în astfel de lucrări tentația propunerilor postmoderniste, atracția spre spectaculos și abscons.

În majoritatea lucrărilor la nivelul imaginii, relația dintre simbolic și iconic este perceptibilă, unitatea dintre sens și semn este detaliată până la cele mai mici unități ale acestora, la sem și iconem, într-o corespondență rareori sacrificială. Edificând și asupra trecerii de la figurativ la nonfigurativ, numeroase tablouri ilustrează etapele procesului de abstractizare, accentuat în prezent datorită celebrității vieții moderne, dar consubstanțial artei în măsura în care aceasta se constituie ca limbaj plastic. Insolitarea detaliului semnificativ, detașarea acestuia din contextul inițial și recombinația cu alte detalii similare într-un nou context nu rămâne la nivelul unei simple „ars combinatoria”.

Decisivă în privința mesajului, viziunea artistică decide și structurarea iconică a imaginii, stabilind proporții și perspective spațiale, distribuind lumina și culoarea – haruri solare ale artelor vizuale – configurând contraste și armonii, alternanțe sau interferențe de tonuri și nuanțe, imprimând ritmuri și modulații. Stabilind ordinea semnificativă în relaționarea planurilor și componentelor, viziunea asigură coerența detaliilor, dincolo de natura și proveniența lor, decide asupra întregii configurații iconice și simbolice a operei astfel că într-o operă de valoare nici un semn nu rămâne fără sens.

Prin multitudinea și diversitatea autorilor și lucrărilor Semnul solar ne-a mijlocit un profitabil contact cu viziuni și configurații plastice valoroase și promițătoare, cu eșantioane de frumusețe și plăcere estetică.

Alexandru Zotta

Deși automobilele electrice au "emisiuni zero" în sine, Lomborg amintește că "electricitatea folosită este deseori obținută din cărbune, adică mașinile contribuie la creșterea poluării" și îl citează pe Vinod Khosla, un investitor cunoscut în sectorul energiei verzi, care subliniază că "mașinile electrice sunt propulsate de cărbune".

Automobilul electric, o promisiune falsă pentru salvarea planetei

În Hong Kong, automobilele electrice par, la prima vedere, soluția ideală pentru atenuarea poluării.

Realitatea arată exact invers. "Mașinile Tesla ar putea să conducă la creșterea poluării din Hong Kong", a scris recent Bloomberg, deoarece peste jumătate din energia electrică este produsă în centrale pe cărbune. Studiul de la Sanford C. Bernstein citat arată că "emisiunile totale de dioxid de carbon ale mașinilor electrice sunt cu 20% mai mari decât ale celor pe benzină".

Electricitatea folosită este deseori obținută din cărbune

Autorii studiului mai arată că "introducerea automobilelor electrice are sens doar acolo unde intensitatea de carbon a producției de energie electrică este scăzută", iar în Hong Kong și China, vehiculele electrice contribuie de fapt la creșterea poluării, în timp ce contribuabililor li se cere să le subvenționeze".

O analiză deosebit de critică a tendinței de promovare cu orice preț a automobilelor electrice, prin facilități fiscale și subvenții, a prezentat profesorul Bjorn Lomborg în cotidianul The Telegraph.

În articolul din The Telegraph, profesorul danez demontează sistematic cultul apărut în jurul unei mașini inexistente, dar care "va schimba lumea", după cum a declarat Elon Musk, președintele companiei Tesla.

Este vorba, bineînțeles, despre Tesla 3, pentru care s-au făcut deja aproape 400 de mii de comenzi și a cărei producție trebuie să înceapă în a doua jumătate a anului viitor.

Deși automobilele electrice au "emisiuni zero" în sine, Lomborg amintește că "electricitatea folosită este deseori obținută din cărbune, adică mașinile contribuie la creșterea poluării" și îl citează pe Vinod Khosla, un investitor cunoscut în sectorul energiei verzi, care subliniază că "mașinile electrice sunt propulsate de cărbune".

În aceste condiții, o creștere cu 10% a numărului mașinilor pe benzină din SUA va conduce, până în 2020, la creșterea nu-



Automobil electric rusesc la concurență cu alte automobile electrice la un salon automobilistic recent

mărului deceselor cauzate de poluare cu 870, în timp ce numărul deceselor suplimentare determinate de o creștere similară a numărului automobilelor electrice va fi de 1.617.

Profesorul danez mai scrie în The Telegraph că subvențiile la nivel global pentru mașinile electrice au ajuns la echivalentul a 9 miliarde de lire sterline, în condițiile în care emisiunile de dioxid de carbon au fost reduse cu 3,3 milioane de tone, adică s-a obținut o reducere a temperaturii de 0,00001 grade Celsius până în anul 2100.

Prin articolul său din cotidianul britanic, alături de articolele științifice publicate, profesorul danez nu își exprimă opoziția necondiționată față de automobilul electric. Dimpotrivă, Lomborg consideră că "automobilele electrice sunt o idee bună, dar numai dacă pot face față competiției, probabil până în 2032". Până atunci, "risipirea a miliarde de lire sterline din banii publici pentru jucării ale celor bogați este o prostie".

Într-un articol publicat în revista Glo-

bal Policy (n.a. "Impact of Current Climate Proposals", vol. 7, nr. 1, februarie 2016), unde utilizează modelul standard pentru schimbările climatice, MAGICC (Model for the Assessment of Greenhouse-gas Induced Climate Change), profesorul danez arată că "impactul promisiunii de reducere a emisiunilor, chiar și în varianta optimistă, este scăzut".

În opinia sa, "subvenționarea surselor regenerabile ineficiente de energie este prea costisitoare și nu funcționează", iar statele ar trebui să se concentreze mai mult pe finanțarea directă a cercetării și dezvoltării surselor alternative de energie, astfel încât să fie forțată reducerea costurilor energiei verzi.

Bineînțeles că o astfel de propunere ar avea șanse mult mai mari de reușită dacă guvernele ar renunța, simultan, atât la facilitățile fiscale acordate producătorilor de combustibili clasici, cât și la subvenționarea energiei verzi, ale cărei costuri afectează, de cele mai multe ori, tocmai păturile sociale defavorizate. Sumele astfel "eliberate"

și alocate, apoi, direct cercetării ar fi impresionante.

Din păcate, nebunia energiei verzi a cuprins și guvernele, mai mult sau mai puțin tehnocrate, ale României.

Eșecul grandios al stimulării producției de energie verde nu a fost de ajuns. Acum se dorește și stimularea achiziției de automobile electrice cu sume comparabile celor din țările dezvoltate.

Un proiect de lege dezbătut în Parlament arată că noile achiziții ale firmelor de transport public, inclusiv taxi, trebuie să includă o cotă de cel puțin 30% de mașini electrice sau pe gaz începând din 2020, după cum scrie presa financiară online, iar mașinile achiziționate de stat vor fi 20% electrice sau hibride.

Ministrul Mediului, în loc să facă ceva pentru oprirea jefuirii sistematice a pădurilor, este preocupat de acordarea unor bonusuri de 6.000 de euro pentru achiziționarea automobilelor electrice prin programul "Rabla Plus" și subvenționarea rețelei de alimentare.

România va ajunge o mare putere

Mulți simt că România va face ceva miraculos în viitor. Simțim ceva vag, nedefinit, pentru că nu avem capacități "performante" de a citi viitorul. Un profet indian a reușit să citească viitorul țării noastre, iar lucrurile se pare că vor fi chiar bune.

Nu este primul profet care vorbește despre rolul țării noastre în spiritualitatea mondială, pentru că și Baba Vanga spunea, în profețiile sale, că un român va conduce lumea, informează cancan.ro. Iată că și indianul R.A. Gupta Swami vorbește despre același lucru, acum mai bine de zece ani, după o vizită în țara noastră, arată yogaesoteric.net.

"Ceea ce mi-a purtat de curând pașii spre binecuvântatul pământ al Bucovinei este mai ales faptul că, într-un viitor nu prea îndepărtat, de aici va porni la întâlnirea cu destinul său cea mai puternică personalitate politică pe care s-ar părea că în curând o va cunoaște milenul care a început.

Am venit astfel să mă familiarizez și eu cu aceste sfinte locuri, de unde va porni să acționeze cel despre care am putea spune că va fi Mântuitorul omenirii viitoare.

Și acum, în urma vizitei mele, trebuie să recunosc că acesta are multe circumstanțe favorabile. Spun aceasta după ce, de curând, am vizitat stâlpii spiritualității românești, care sunt în mod genial concretizați în incomparabilele opere de artă care sunt mănăstirile Moldovei."

România ajunge în elita mondială

Iată cum îl descrie prezicătorul indian pe viitorul conducător al României, singura persoană capabilă să oprească prăbușirea României.

"Din Bucovina se va ridica un om plin de o mare credință în Dumnezeu și bun, care va fi tare ca o stâncă. Totodată, el va fi o mână de fier, un om foarte înțelept și drept, de nimeni cunoscut așa până la acea dată.

El va opri ca prin miracol prăbușirea națiunii române și tot el o va înălța ca să ajungă în fruntea statelor de pe glob.

România va ajunge astfel în ajutorul lui, în scurt timp, la cea mai mare extindere teritorială din întreaga sa existență și la cea mai mare înflorire economică."

În secolele următoare, România va juca un rol preponderent în viața politică, socială și economică a lumii.

Raportul de forțe se va schimba total în lume la încheierea celui de-al III-lea și de fapt ultimul război mondial.

"Țările care vor fi puternic spiritualizate vor dobândi imediat, la sfârșitul acestui ultim război, supremația mondială. Țările noastre, India și România, vor deveni atunci pilonii principali pe care se va sprijini noua orânduire internațională. Grecia, Japonia, Franța sau Rusia (spălată de ateism și de comunism printr-o mișcare socială ce va fi cu mult mai brutală decât cea românească) vor deveni polii noii dezvoltări mondiale, ce va fi bazată mai mult pe spiritualitate, cultură, religie și artă decât pe regulile reci ale unor economii de piață care cel mai adesea sunt complet lipsite de suflet."

R.A. Gupta Swami e recunoscut în lume ca prezicător și clarvăzător. Ar fi prezis, de exemplu, căderea lui Gorbaciov, atentatul terorist din Indonezia, prăbușirea navetei spațiale Columbia, iar în ce ne privește a profetizat sfârșitul comunismului în România, căderea cuplului Ceaușescu și execuția după un proces sumar.

Mai mult decât atât, R.A. Gupta Swami ar fi fost chemat în 1983 chiar și de Elena Ceaușescu, care nu a luat în seamă avertismentele lui, alungându-l din țară și numindu-l șarlatan.

Pagină realizată de Mihai G.

"The Black Knight", obiectul misterios care ar orbita Terra încă de acum 13.000 de ani

Până acum, au fost emise numeroase ipoteze privind originea acestui obiect, însă niciuna dintre ele nu a putut fi dovedită.

Adepii teoriilor conspiraționiste susțin că în jurul planetei noastre orbitează un satelit de origine extraterestră, denumit "The Black Knight" ("Cavalerul Negru"). Lumea științifică nu acceptă această ipoteză, respingând, totodată, ideea conform căreia obiectul misterios ar avea o vechime de circa 13.000 de ani.

Povestea OZN-ului a apărut pentru prima dată în anul 1954

Povestea OZN-ului a apărut pentru prima dată în anul 1954. Atunci, în publicațiile americane "St. Louis Post Dispatch" și "San Francisco Examiner" apărea o serie de articole referitoare la detectarea a doi sateliți care orbitau Pă-



mântul. La acea vreme, omenirea nu dispunea încă de tehnologia necesară lansării unor asemenea dispozitive în spațiul cosmic.

La începutul anului 1960, publicația TIME afirma că Marina Ameri-

cană a detectat un obiect de culoare închisă, considerat a fi un satelit de spionaj al URSS-ului. Se spunea atunci că dispozitivul gravita cu o înclinație de 79° față de Ecuator și avea o perioadă de orbitare de 104,5 minute. Altitu-

dinea la care orbita "The Black Knight" era una neobișnuită, cu un apogeu de 1728 de kilometri și un perigeu de numai 216 kilometri.

În anii '50, ideea venirii extraterestrilor pe Terra devenise extrem de populară. Marele public devenise atât de fascinat de acest lucru, încât a început să inventeze o istorie a detectării vieții nepământene. Se spunea atunci că Nikola Tesla ar fi fost primul om care "a interceptat" semnale provenite de la sateliți, în anul 1899. În acest sens, el ar fi construit un dispozitiv radio în zona orașului Colorado Springs, din SUA. De-a lungul ultimilor 60 de ani, lumea științifică a încercat, de nenumărate ori, să explice originea lui "The Black Knight".

S-a spus despre acesta că poate fi rezultatul imaginației oamenilor, fragmentul unei nave spațiale sau doar o bucată de moloz. Nici până acum cercetătorii nu au reușit să găsească dovezi care să susțină vreuna dintre aceste afirmații.

Parcurile urbane celebre, oaze de relaxare

Parcurile sau spațiile verzi de orice tip reprezintă „gurile” de oxigen ale unui oraș datorită vegetației existente pe suprafețe relativ mari. În același timp, ele sunt și spații de relaxare ori de petrecere a timpului liber pentru locuitori sau turiști.

În vremurile când viața era simplă și mai apropiată de natură, țărnicurile în care se țineau oile erau numite în Galia, în latina vorbită de localnici, „parricus”. Puțin mai târziu, terenurile de vânătoare împrejmuite cu garduri înalte, unde vâneau doar regii și nobilii evului mediu, au fost denumite de francezi „parc”, de englezi „park”, spanioli „parque” și italieni „parco”, iar pe la 1200 se spunea astfel și spațiilor pe care creșteau pomi fructiferi.

Primele spații pentru plimbare au fost amenajate în 1574, la Alameda de Hércules, în Sevilla, cu o alee publică de promenadă și grădini urbane, apoi la Budapesta, pe proprietățile familiei Batthyány, deschise mai târziu și publicului. Și în Franța, Italia sau în Anglia acelor timpuri, în jurul castelurilor și a marilor conace se făceau parcuri întinse uneori pe sute de hectare proiectate de grădinari celebri care arătau, prin mărime și felul în care era amenajat terenul, bogăția și statutul proprietarului.

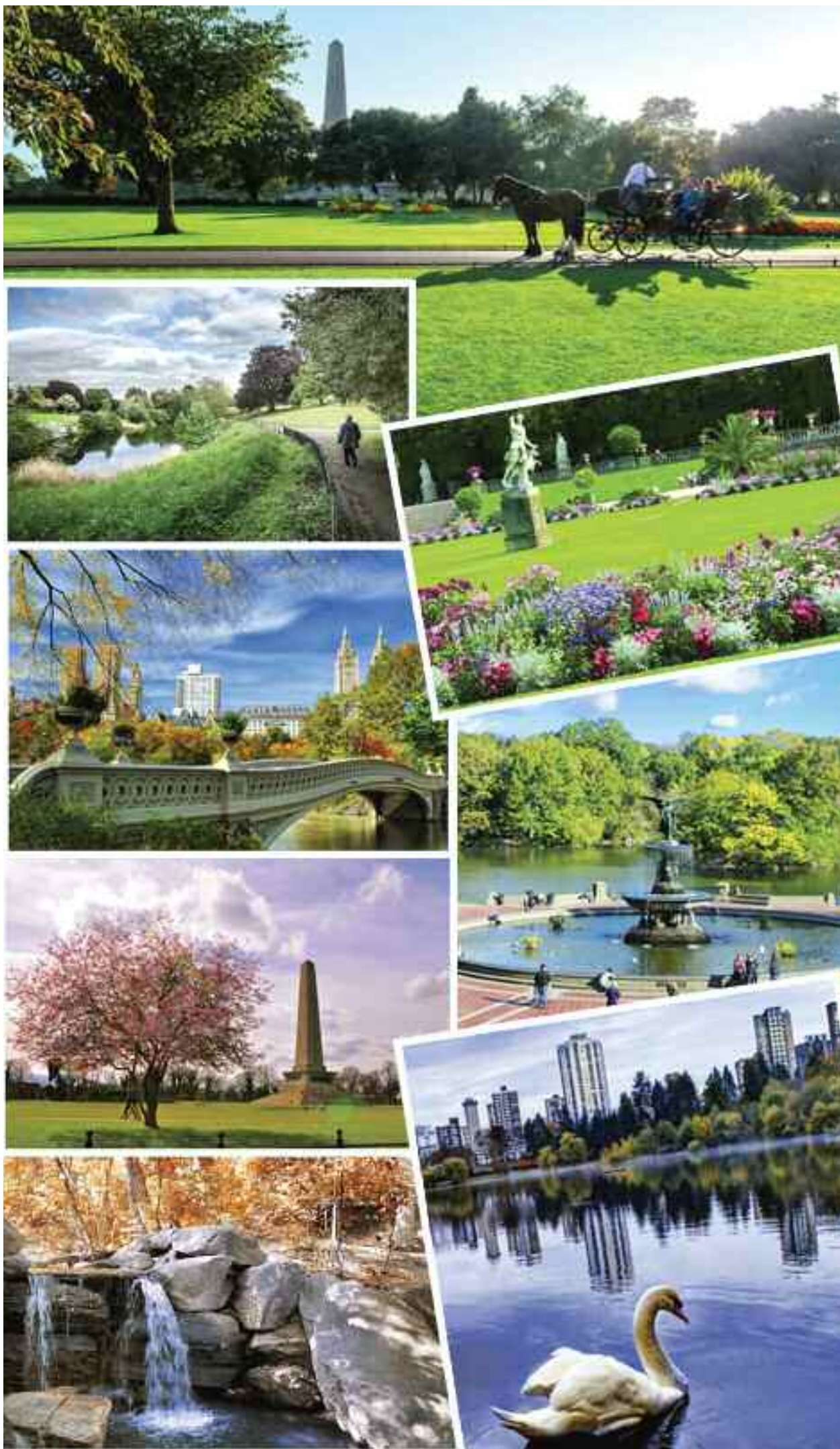
În secolul al XVIII-lea a început să conteze estetica parcului și peisajul natural a fost îmbunătățit de arhitecți peisagiști. Capability Brown este cel care a amenajat mai mult de 170 de grădini în jurul marilor castele din Anglia, inclusiv celebrele Kew Gardens, grădina botanică regală. Secolul al XIX-lea a adus revoluția industrială și, pe măsură ce orașele se aglomerau, pe terenurile private de vânătoare sau în jurul clădirilor publice au fost amenajate parcuri publice. La Viena a fost realizat parcul Burggarten, în 1819, în apropierea Operei, la comanda lui Francisc I al Austriei, primul împărat al Imperiului Austriac, un mare pasionat de grădinărit. Prater, un mare teren regal de vânătoare, a fost declarat de Împăratul Josef al II-lea parc pentru amuzament public și s-a creat apoi zona de distracții, Wurstelprater, deși vânătoarea pe aceste terenuri a mai fost posibilă până în 1920. La Londra, pe la mijlocul secolului al XVII-lea, a fost realizat Parcul St. James, în preajma palatelor Buckingham și St. James, inspirat de splendidele grădini ale palatelor regale din Franța.

Hyde Park, împreună cu Grădinile Kensington, a fost la început pădurea unei mănăstiri, apoi teren de vânătoare al regelui Henric al VIII-lea și loc pentru dueli. În 1730 s-au amenajat drumuri pentru trăsuri, lacurile Serpentine și The Long Water, Hyde Park fiind astfel deschis publicului, iar în 1851 a găzduit Marea Expoziție Universală. Pădurea unde odată trăiau căprioare este astăzi „plămânu Londrei” pentru că cele 140 de hectare de arbori curăță aerul de fum și poluare.

Utilitatea parcurilor urbane este astăzi recunoscută oficial, iar suprafața de spațiu verde din orașe e atent urmărită, pe lângă autoritățile locale, și de Organizația Mondială a Sănătății, care recomandă un minim necesar de 50 de metri pătrați de spațiu verde pe cap de locuitor, în timp ce Uniunea Europeană spune că minimumul necesar ar trebui să fie de 26 de metri pătrați.

Realizând importanța locurilor verzi destinate relaxării situate în mijlocul orașelor aglomerate și poluate, autoritățile din marile metropole ale lumii fac eforturi pentru a le întreține. Populația susține această decizie și se implică în conservarea parcurilor urbane, multe dintre ele ajungând emblematice atât pentru locuitori, cât și pentru vizitatori.

Parcul Güell din Barcelona, proiectat de arhitectul Antonio Gaudí și construit între anii 1900-1914, poate fi considerat unul dintre cele mai neobișnuite parcuri urbane din lume, făcând parte din patrimoniul UNESCO. Pe cele 17 hectare sunt răspândite suprafețe acoperite cu mozaicuri colorate în stil Trencadis, elemente



sculpturale biomorfe, frumuseți naturale uimitoare și panorame de neegalat spre oraș sau până la plajele Mediteranei. Datorită locației sale la marginea orașului și la o altitudine mare, acest parc cu atmosfera sa pașnică este în contrast cu zgomotul și frenezia capitalei catalane.

Probabil cel mai faimos parc din lume, Central Park domină jungla de zgărie-nori a New York-ului. Inaugurat în 1857, parcul este vizitat anual de peste 35 de milioane de persoane, atât turiști, cât și localnici.

Cu toate acestea, întinderea vastă (341 hectare) oferă numeroase spații lipsite de aglomerație. Central Park este un spațiu urban multifuncțional destinat relaxării, explorării, activităților sportive dar și evenimentelor culturale, în timpul verii aici desfășurându-se numeroase concerte, expoziții și alte manifestații artistice. Pentru o vedere superbă asupra parcului care include, printre altele, lacuri, fântâni arteziene, terenuri de tenis, piscine, patinoar sau o grădină zoologică, acoperișul Me-

tropolitan Museum of Art oferă o panoramă incredibilă.

Ueno este cel mai mare parc public din Tokyo, situat lângă gara Ueno, în centrul orașului. La începuturi, pe teritoriul unde este localizat parcul se afla Templul Kaneiji, unul dintre cele mai mari și bogate temple din trecutul Japoniei. La capătul de sud-vest se află Lacul Shinobazu, care amintește de grandoarea Templului, iar pe o insulă din mijlocul acestui lac se află templul dedicate zeiței Benten. Plin de al-

tare Shinto și de iazuri cu flori lotus, parcul găzduiește grădina zoologică a orașului, Muzeul Național de Știință, Muzeul Național Tokio și Muzeul Artei Vestice. În plus, acest parc este locul cu cei mai mulți pomi de cireș (peste 1000 de exemplare aliniate de-a lungul aleii principale), pomi ce înfloresc la finalul lunii martie și oferă un spectacol grandios vizitatorilor.

Griffith Park din Los Angeles este unul dintre cele mai întinse și mai diverse parcuri urbane din lume, având o suprafață de circa 1.700 hectare. Înființarea lui a fost posibilă datorită colonelului Griffith J. Griffith, care a donat pământul orașului Los Angeles în 1896. Atracție turistică adesea trecută cu vederea, acesta nu poate rivaliza cu alte parcuri în ceea ce privește amenajarea și întreținerea. În schimb, acest parc sălbatic oferă o multitudine de activități de petrecere a timpului liber, aici fiind și destule simboluri cunoscute, printre care Centrul Autry, emblematicele litere Hollywood, Observatorul Griffith, Teatrul Grec istoric, Grădina zoologică L.A., precum și o spectaculoasă panoramă a metropolei Los Angeles.

Grădinile Luxembourg este unul dintre cele mai frumoase și mai populare parcuri pariziene. Aflat în inima Parisului, al doilea parc ca mărime al capitalei este și unul dintre cele mai vechi din Europa. Datează din 1612, când a fost creat la inițiativa Reginei Maria de Medici, fiind deținut la început de Ducele de Luxembourg, de unde și numele parcului. Aflându-se în apropierea faimosului Quartier Latin, atrage atât turiști, cât și localnici, fiind o adevărată oază de relaxare în mijlocul aglomerației Paris. Parcul este împânzit de statui, fântâni arteziene și este popular printre jucătorii de șah sau tenis, având un cort destinat acestui sport. În centrul parcului există un lac, numit Grand Bassin, unde doritorii pot închiria bărci.

Proiectat ca o replică a Central Park-ului new-yorkez, Parcul Golden Gate (405 hectare) atrage anual aproximativ 13 milioane de vizitatori, ceea ce îl face unul dintre cele mai populare puncte turistice din San Francisco. Oferă o multitudine de atracții unice, care fac ca vizitatorii să revină cu plăcere de nenumărate ori: frumoasa Grădină Japoneză de Ceai, Grădina Botanică San Francisco, Muzeul De Young, Academia de Științe, Conservatorul Florilor, un padoc pentru bizoni, câteva lacuri, iar la toate acestea se adaugă peisaje mirifice spre Oceanul Pacific și Podul Golden Gate.

O experiență urbană unică este oferită de orașul Singapore, cu parcul Bukit Timah Nature Reserve, datorită animalelor și plantelor tropicale ce împânzesc cei 400 de acri. Varietatea florei și a faunei numără peste 840 de specii de plante și peste 500 de specii de animale. Rezervația naturală este localizată pe cel mai înalt deal al orașului, în cel mai elitist cartier. Pe teritoriul parcului se pot desfășura numeroase activități ca jogging, drumeții, escaladări sau moutain biking.

Parcul Stanley este adevărata inimă a orașului Vancouver, spațiu care reprezintă pasiunea localnicilor pentru activități în aer liber, fiind vizitat de 8 milioane de oameni în fiecare an. Aici este condensată frumusețea naturală neșlefuită a zonei Pacificului de nord-vest. Prin parc există cărări pavate pe distanțe lungi, care înlesnesc plimbarea, jogging-ul, mersul cu rolele sau bicicletele. Vizitatorii sunt încurajați să practice tot felul de activități sportive, fiind înconjuși de superbe grădini, stâlpi de totem la Punctul Brockton, plajele Oceanului Pacific, Acvariul Vancouver și un teren de golf.

Cu o suprafață de peste 700 hectare, Parcul Phoenix din Dublin este unul dintre cele mai mari spații europene în aer liber, conceput și atent amenajat de peisagiști. Inițial a fost declarat Parcul cerbului regal, în secolul al XVII-lea. Astăzi parcul se poate mândri, pe lângă cerbii și căprioarele care-l populează în libertate absolută, cu reședința președintelui irlandez, un castel medieval, grădina zoologică Dublin și o diversitate de grădini și monumente.