

Pătlagina scade tensiunea arterială și ajută la scăderea colesterolului

PAGINA 6

Tratamentul cu afine distruge germenii patogeni

PAGINA 8

Ce costume de baie se poartă în această vară?

PAGINA 7



Anul XIV Nr. 693 Duminică 3 iulie 2016

Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

A fost mitica Atlantidă orașul antic Heracleion?

În anul 2000, în Marea Mediterană erau descoperite ruinele orașului Heracleion, a cărui denumire a fost dată de întemeietorii săi după Hercules, cel care a adus faima urbei în Antichitate. Ruinele orașului dispărut au fost găsite în urma unui sondaj făcut de scafandri egipteni pe malul mării. După ce au studiat ruinele și artefactele descoperite la fața locului, arheologii au speculat că Heracleion a fost cel mai important centru comercial din zona de coastă a Egiptului.

Pe parcursul cercetărilor, arheologii au descoperit 64 de nave, aflate în împrejurimea ruinelor orașului. În zona așezării, specialiștii au identificat, printre altele, monede de aur și greutatea din bronz și din piatră. Monedele și greutatea atestă faptul că Heracleion era un oraș comercial.

PAGINA 11

Titu Maiorescu despre detronarea lui Alexandru Ioan Cuza

Mesajul lui Ioan Cuza pentru deschiderea sesiunii Parlamentare pe 1865-1866, citit în Camera la 5 decembrie 1865, cu două luni înaintea răsturnării, se termină cu următoarele cuvinte: „Fie în capul Țării, fie alături de dumneavoastră, nu voi fi întotdeauna cu Țara și pentru Țară, fără altă țintă decât voința Națională și marile interese ale României. Eu voiesc să fie bine știut, că niciodată persoana mea nu va fi o împiedicare la orice eveniment, care ar permite de a consolida edificiul politic, la a cărui așezare am rămas fericit de a contribui. În Alexandru Ioan Cuza, domn al Românilor, Românii vor găsi întotdeauna pe colonelul Cuza, care cerea Puterilor Garante că el primește îndoita alegere numai ca un depozit sacru.”

PAGINA 3

Stăpân al cuvintelor, Ioan Belbe este un adevărat creator de poezie

Creația poetului aduce în atenție publică, două tipuri de poezii, una baladă cu arhaism și alta lirică, cu o filozofie aparte. Poezia lui Ioan Belbe curge curat, elegant. Fără nicio confuzie autorul este poetul Țării Oașului?”

Ar fi fost o mare pierdere dacă nu am fi ascultat poeziile lui Ioan Belbe.

PAGINA 9



Sătmăreni apreciați în trecut, uitați în prezent (I)



Berczky Jozsef



Bohățiel Janos



Cosma Gyorgy

În scurta introducere a volumului "Monografia Ardealului", ce conține scurte biografii ale unor sătmăreni importanți din viața politică, administrativă, socială, științifică și culturală a urbei, autorii își motivează astfel demersul: "Datele din această carte sunt doar un fir de nisip în marea clepsidră a timpului (...) Toate civilizațiile din lume țin evidența membrilor săi deosebiți din viața politică, socială, științifică, artistică și culturală. Și acest concept ne-a determinat și pe noi să realizăm această monografie".

PAGINA 2



Csomor Fleckhammer Elemer și soția

Vom avea iarnă grea dacă cucul stă cu o săptămână înainte de Sfântul Petru

Ca orice anotimp și vara are prevestirile ei de timp. Se spune că dacă se fac vârtejuri în aer atunci urma secetă, iar dacă abundă în nuci și alune, vom avea o iarnă grea. E semn de vânt atunci când pe timpul verii cerul e plin de nori mari, prevestind totodată și schimbarea vremii. "Cât de sus va fi vara cuibul șoarecelui pe iarbă, atâta va fi neaua de mare în iarna viitoare. Dacă șoarecii vara își adună spice multe, vom avea o iarnă lungă. Dacă ciorile vara se culcă în vârful stejarilor, va fi iarnă grea. Dacă cucul stă cu o săptămână înainte de Sf. Petru, are să fie iarnă grea și din contră, dacă pleacă mai în urmă cu o săptămână, are să fie iarnă mai ușoară". (Antoaneta Olteanu, Calendarele poporului român.

PAGINA 4



Papa Francisc folosește Dacia Logan

Papa Francisc a folosit o Dacia Logan în timpul vizitei sale apostolice în Armenia ca mașină oficială.

După ceremonia oficială de bun venit de la aeroportul internațional din Erevan, Papa Francisc a fost preluat cu o Dacia Logan și a făcut o vizită de rugăciune la catedrala armeană apostolică din Etchmiadzin.

Suveranul Pontif a mers la Palatul Președinției, tot cu Loganul, pentru o vizită de curtoazie la președintele țării, Serzh Sargsyan, după care a adresat un discurs autorităților, societății civile și Corpului Diplomatic. În toate cele trei zile ale vizitei, Papa a folosit Dacia Logan pentru deplasările sale.

Polonia va demonta 200 de monumente dedicate gloriei Armatei Roșii

Polonia va demonta peste 200 de monumente dedicate gloriei Armatei Roșii, ce reamintesc de dominația sovietică în Polonia în perioada comunistă, și le va transfera într-un parc special. "Nu există vreun motiv ca monumentele ridicate în memoria Armatei Roșii, ce a invadat de două ori Polonia (în 1920, în timpul războiului polonezo-bolșevic, și în 1939, împreună cu Germania) și care este responsabilă de numeroase crime după război, să fie glorificate", a declarat Pawel Ukielski, vicepreședintele Institutului polonez pentru memoria națională (IPN).

Proiectul se înscrie în noua politică istorică a partidului conservator Lege și Justiție (PiS), sosit la putere în 2015 și care caută să elimine toate urmele comuniste.

"Nu este vorba de monumente ridicate în cimitire. Mormintele soldaților sovietici căzuți în timpul războiului vor fi protejate în continuare de către statul polonez cu cel mai mare respect", a dat asigurări istoricul.

Anul trecut, demontarea unei plăci comemorative dedicate generalului sovietic Ivan Cerniahovski în Pieniezno a provocat mânia Moscovei.

Deținerea de pui de elefanți, ultimul capriciu în Sri Lanka

Elefanții sunt venerați în Sri Lanka, țară majoritar budistă, iar capturarea lor este ilegală. Cu toate acestea, peste 40 de exemplare au fost furate din parcurile naționale în ultimii 10 ani și sunt ținute ca animale de companie. "Noii îmbogățiți ambițioși își doresc un elefant acasă pentru prestigiu. Este o chestiune de statut social", a spus expertul în elefanți asiatici Jayantha Jayewardene, reamintind că aristocrația din Sri Lanka era obișnuită să țină în reședințele sale numeroase animale sălbatice.

La începutul acestui an, oferirea unui pui de elefant premierului Noii Zeelande, John Key, aflat în vizită în Sri Lanka, a stârnit furia activiștilor pentru drepturile animalelor, care au considerat că este crud ca puil să fie separat de familia lui.

PERSONALITĂȚI

Bereczky Jozsef a absolvit teologia în Debrecen după care a urmat studii teologice la facultățile din Berlin și Montau (Franța). După o scurtă perioadă în care a fost preot paroh în Satu Mare s-a mutat la Tășnad unde a fost de asemenea preot paroh dar a avut o activitate bogată și pe plan social, printre care și aceea de vicepreședinte al Cazinoului local. A scris mai multe cărți printre care o istorie a Bisericii reformate din Tășnad și a colaborat la publicații ale Bisericii reformate din Ardeal.

Se împlinesc 450 de ani de la moartea lui Nostradamus

Acum 450 de ani, pe 2 iulie 1566, se stingea celebrul prezicător Nostradamus. Cu o zi înainte, acesta își anunțase decesul, scriind ultima profecie a vieții sale: "Lângă bancă și pat voi fi găsit mort".

Născut în St. Rémy, locul primei comunități cabalistice din Franța, Michel de Nostredame a fost un adept al acestei științe, aceasta ajutându-l în misiunea sa profetică. În același timp, toată viața sa a fost, în aparență, un creștin convins, fapt pentru care a și fost acceptat la Universitatea din Avignon. Mai târziu, a dorit să studieze medicina, fiind acceptat de venerabila Universitate din Montpellier. Dar studiile sale au fost întrerupte brusc, când ciurma bubonică s-a abătut asupra sudului Franței, în 1525. Ca medic, a experimentat noi medicamente pe bază de plante, mai ales împotriva ciurmei, ceea ce a făcut să fie chemat oriunde izbucneau epidemii. Așa a devenit cunoscut, dar faima i-a fost adusă de prezicerile sale, majoritatea realizate sub forma unor catrene.

Fiecare prezicere constă din patru versuri, un catren, dar niciunul nu aduce a poezie. Vizionarul susținea că acest stil îl proteja de pedeapsa celor puternici, care nu păreau să fie întotdeauna încântați de ceea ce le prezicea. Dar alți observatori mai sceptici sunt de părere că stilul vag este adoptat în mod conștient pentru a lăsa scrierile deschise interpretărilor. În consecință, există probabil aproape 400 de interpretări diferite ale Centuriilor, fiecare încercând să dezvăluie secretele profetilor, care continuă până în anul 3797. "Scrierile mele vor fi mai bine înțelese de cei ce vor veni după moartea mea", scria clarvăzătorul.

Timp de 3 ani, Nostradamus a scris peste 900 de catrene în care a prevestit evenimente viitoare: domnia lui Napoleon, izbucnirea celui de-al doilea război mondial, ascensiunea lui Hitler, asasinarea președintelui american John F. Kennedy. Într-un catren devenit celebru după atentatele de la 11 septembrie 2001, dată la care teroriștii au atacat turnurile gemene din New York, Nostradamus scria despre "cerul în flăcări", "noul oraș", "trăznet uriaș" și "doi frați răpuși".

De asemenea, Nostradamus a anticipat campania bisericii împotriva astronomilor și a astrologilor, revolta anti-comunistă din Ungaria, căderea zidului Berlinului și războiul din fosta Iugoslavia.

În seara zilei de 1 iulie 1566, prezicătorul a scris: "Lângă bancă și pat voi fi găsit mort". Așa s-a și întâmplat. Nostradamus a murit a doua zi, la 63 de ani, în urma unui acces de gută, fiind găsit în dormitor, lângă masa sa de lucru.

Sătmăreni apreciați în trecut, uitați în prezent (I)

În toamna anului 1938, tipografia Gloria din Satu Mare scoate volumul "Monografia Ardealului", un volum al autorilor Varady Aladar și Berey Geza.

În scurta introducere a acestei cărți ce conține scurte biografii ale unor sătmăreni importanți din viața politică, administrativă, socială, științifică și culturală a urbei, autorii își motivează astfel demersul: "Datele din această carte sunt doar un fir de nisip în marea clepsidră a timpului (...). Toate civilizațiile din lume țin evidența membrilor săi deosebiți din viața politică, socială, științifică, artistică și culturală. Și acest concept ne-a determinat și pe noi să realizăm această monografie".

Publicăm în continuare biografiile mai multor sătmăreni care s-au remarcat în diferite domenii sau au ocupat funcții importante.

Aczel Gyulané (născută în 1905 în Bacskeresztur) a fost învățătoare la Școala de stat din Satu Mare. A câștigat un premiu important la un examen de limba engleză ce a avut loc la Budapesta. Pentru activitatea din învățământ a fost distinsă cu o Diplomă de onoare de către statul maghiar. De asemenea, a activat în mai multe asociații de caritate, iar în cea a Femeilor binefăcătoare a ocupat funcții de conducere.

Antal Sandor (născut în 15 decembrie 1873 în Satu Mare) a fost jurist șef militar. După școlile primare și liceu urmate în orașul natal, a urmat Facultatea de Drept din Budapesta. După stagiatură a fost ales jurist șef al orașului, după care începând cu anul 1931 a obținut o altă slujbă la fel de importantă. A fost numit procurorul șef al Parchetului militar al orașului.

Bakcsy Gergely (născut în 9 mai 1860 în actualul județ Cluj). A urmat școala primară, liceul și facultatea la Cluj. A fost profesor al Gimnaziului reformat din Satu Mare apoi în perioada 1907-1928 a fost directorul acestuia. A fost de asemenea curator șef al Bisericii Reformate și președinte al cercului Kölcsei. A publicat apoi istoria acestui gimnaziu. Activitatea sa publicistică a fost una cunoscută în vremea sa.

Barthos Nuhally (născut în 1873 în Baia Sprie). A fost ani de zile la conducerea Finanțelor sătmărene. A reorganizat din temelii Asociația județeană a pensionarilor, în cadrul căreia a creat Asociația funerară. A condus ambele instituții până la pensionarea sa din 1930.

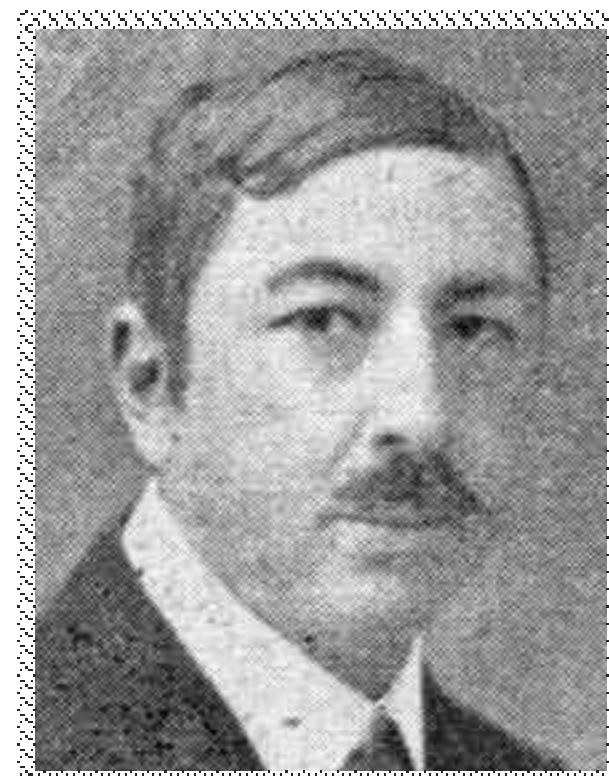
A fost ales în conducerea Cercului Kölcsei și în cea a organizației județene a Partidului Maghiar.

Bereczky Jozsef (născut în 1888 în satul Bercu). După școlile primare urmate în Satu Mare a absolvit teologia în Debrecen după care a urmat studii teologice la facultățile din Berlin și Montau (Franța).

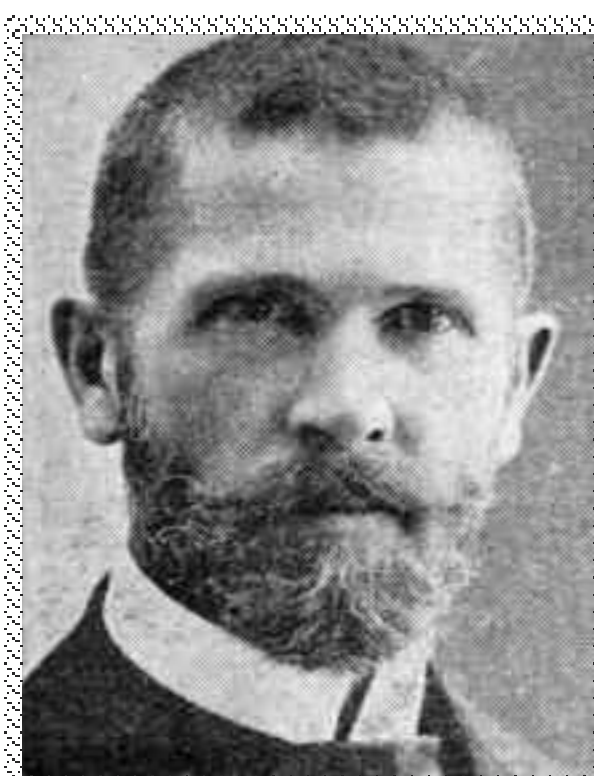
După o scurtă perioadă în care a fost preot paroh în Satu Mare s-a mutat la Tășnad unde a fost de asemenea preot paroh dar a avut o activitate bogată



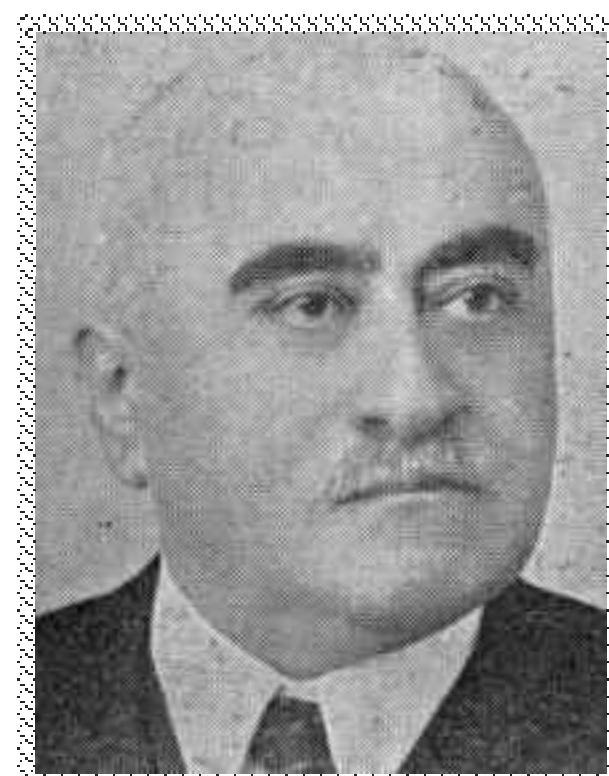
Aczel Gyulané



Antal Szabo



Bakcsy Gergely



Barthos Mihaly

și pe plan social, printre care și aceea de vicepreședinte al Cazinoului local. A scris mai multe cărți printre care o istorie a Bisericii reformate din Tășnad și a colaborat la publicații ale Bisericii reformate din Ardeal.

Bohățiel Janos (doctor în Drept și avocat, s-a născut în 8 septembrie 1902 în Lăpușel, Maramureș). După școlile primare și liceu urmate în Baia Mare, a absolvit Facultatea de Drept din Cluj, iar practica la Baia Mare. Între anii 1930 și 1933 a fost primar al orașului Baia Mare, perioada în care în oraș s-au efectuat lucrări de amploare. A mai fost președinte al Asociației de turism Ignișul, membru fondator al Societății Astra și Agru.

Cosma György (s-a născut în 29 mai 1899 în actualul județ Sălaj). După școlile primare a absolvit facultatea de Drept din Cluj și își începe activitatea de jurist în Baia Mare, după care este numit secretar al județului iar după 1925 a funcționat ca secretar al localității Negrești și a fost membru fondator și președinte al Băncii Oașului.

Activitatea sa a fost răsplătită de către Casa Regală a României cu rangul de Cavaler al Ordinii Coroanei.

Csomor Fleckhammer Elemer (s-a născut în Satu Mare în 1880). Pe linie paternă, își putea dovedi originea încă din 855 când, în Lexiconul lui Adel, strămoșul său Conrad Fleckhammer este amintit ca ambasador și sfătuitor

al regelui Lothar al II-lea. Familia strămoșilor săi a fost înobilată în anul 1560 în Moravia.

Studiile superioare și le-a făcut în Budapesta după care a fost foarte activ nu numai ca inginer șef în Satu Mare dar și în Baia Mare ci și pe plan social. A contribuit la întemeierea Cantinei funcționarilor și a fost și inițiator al mai multor asociații creștine, printre care a celei catolice.

Numele de Csomor provine de la moșiile familiei mamei sale.

Soția sa, născută Szarka Iren a provenit tot dintr-o familie de nobili și mari proprietari de pamânt. A activat și chiar a condus o perioadă Asociația catolicelor altruiste.

A consemnat Mihai G.

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

Redactor șef suplimentar - 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

“Însăși răsturnarea lui Alexandru Ioan Cuza a fost un fapt greu de justificat. Lider ales de Națiune din cele două Principate, Alexandru Ioan Cuza merita o soartă mai bună și nu era lucru cuminte ca să arătăm Marilor Puteri, sub a căror garanție ne aflăm puși prin Tratatul de la Paris din 30 Martie 1856, că Națiunea se înșelase în persoana alesului ei.”

Titu Maiorescu despre detronarea lui Alexandru Ioan Cuza

Titu Maiorescu s-a născut în 15 februarie 1840 la Craiova și a decedat în 18 iunie 1917 la București. A fost academician, avocat, critic literar, eseist, estetician, filosof, pedagog, politician și scriitor mason. A fost Prim Ministru al României 1912-1914, membru fondator al Academiei Române, personalitate remarcabilă a României la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea.

Este autorul celebrei teorii sociologice a „formelor fără fond”, baza junimismului politic și „piatră de fundament” pe care s-au construit operele lui Mihai Eminescu, Ion Creangă, Ion Luca Caragiale și Ion Slavici.

Din vasta sa operă am selectat: O cercetare critică asupra poeziei române; În contra direcției de astăzi în cultura română; Direcția nouă în poezia și proza română; Comediile domnului Ion Luca Caragiale, Mihai Eminescu, Poeziile lui Octavian Goga, Beția de cuvinte, Detronarea lui Alexandru Ioan Cuza. Dintre operele sale publicate postum: Jurnalul se întindea pe zece volume, cel mai lung jurnal intim din literatura română: Scrieri de logică, Istoria politică a României sub domnia lui Carol; discursuri parlamentare cu privire la dezbaterile politice a României sub domnia lui Carol, Discursuri parlamentare cu privire la dezvoltarea politică a României sub domnia lui Carol.

Din vasta sa operă am selectat un fragment care se referă la detronarea lui Alexandru Ioan Cuza.

“Însăși răsturnarea lui Alexandru Ioan Cuza a fost un fapt greu de justificat. Lider ales de Națiune din cele două Principate, Alexandru Ioan Cuza merita o soartă mai bună și nu era lucru cuminte ca să arătăm Marilor Puteri, sub a căror garanție ne aflăm puși prin Tratatul de la Paris din 30 Martie 1856, că Națiunea se înșelase în persoana alesului ei.

Unirea Principatelor cu înlăturarea Comisiei Centrale din Focșani, legea rurală, chiar dobândită cu prețul loviturii de stat de la 2 Mai 1864, secularizarea averilor, vorbeau în favoarea lui Alexandru Ioan Cuza, iar în privința relei administrații se cuvinea poate mai multă răbdare, oricât de încercată ar fi fost prin Camarila Librecht, Pisoschi etc, și prin niște mistere ca cel din urmă, în care Nicolae Kretzulescu avea presidenția, internele, agricultura și lucrările publice, Alexandru Papadopol-Calimah externele, un Ion Oțeleșanu finanțele, un Dimitrie Cariagdi instrucțiunea publică, justiția, cultele, iar Alexandru Beldiman, poliția Capitalei.

Căci una din calamitățile de care trebuia să scape țara, dacă era să-și aibă viitorul mai asigurat, erau tocmai desele schimbări de Domni, numai de la 1800 încoace se întâmplaseră în Muntenia vreo 15 și în Moldova 14, și noi după de abia în 7 ani de Domnie a lui Alexandru Ioan Cuza, făceam acum înșine ceea ce imputasem mai înainte intrigilor din Fanar și ne arătau tot așa de rău nărași.

Ce e drept, o cetință principală a programului național statonit de Divanurile Ad-Hoc. Domnul ereditat dintr-o casă suverană a Europei, rămânea încă de împlinit și pe de altă parte situația politică generală la începutul anului 1866, când se pregătea alianța între Prusia și Italia pentru războiul în contra Austriei, reclama poate în România un Domnitor, care să inspire mai multă încredere.

Dar chiar în acest caz se naște întrebarea, dacă nu era de preferat ca alegerea Domnului străin să fie făcută fără vio-



Unirea Principatelor cu înlăturarea Comisiei Centrale din Focșani, legea rurală, chiar dobândită cu prețul loviturii de stat de la 2 Mai 1864, secularizarea averilor, vorbeau în favoarea lui Alexandru Ioan Cuza

lență, cu liberul consimțământ al principelui Alexandru Ioan Cuza, căci o abdicare voluntară în vederea marelui scop Național era plănuită de el însuși.

Deschiderea sesiunii Parlamentare între 1865-1866

Mesajul lui Ioan Cuza pentru deschiderea sesiunii Parlamentare pe 1865-1866, a citit în Camera la 5 decembrie 1865, cu două luni înaintea răsturnării, se termină cu următoarele cuvinte: „Fie în capul Țării, fie alături de dumneavoastră, nu voi fi întotdeauna cu Țara și pentru Țară, fără altă țintă decât voința Națională și marile interese ale României.

Eu voiesc să fie bine știut, că niciodată persoana mea nu va fi o împiedicare la orice eveniment, care ar permite de a consolida edificiul politic, la a cărui așeza-

re am rămas fericit de a contribui. În Alexandru Ioan Cuza, domn al Românilor, Românii vor găsi întotdeauna pe colonelul Cuza, care cerea Puterilor Garante că el primește îndoita alegere numai ca un depozit sacru.”

Intenția de a părăsi tronul era doar oficial indicat însuși de Domnitor în Ianuarie 1866, când cumnații săi Dimitrie și Teodor Rosetti veniseră să-i arate temerile lor de conspirație fiindcă el avea să abdice peste două luni, spre îndeplinirea cerințelor Divanului Ad-Hoc.

Pentru apropiata eventualitate pare a se fi urmat a corespunde între Alexandru Ioan Cuza și Napoleon al III-lea în privința succesului dintr-o familie suverană europeană. O confirmare documentară s-ar putea stabili din documentele lui Cuza, sustrate în noaptea răsturnării sale și aflate în păstrare la Dimitrie A. Sturza.

După publicarea lor, dacă au rămas

intacte, se va putea judeca și mai corect conspirația din 11 februarie 1866.

Oricum ar fi și oricâte circumstanțe atenuante s-ar admite pentru răsturnarea lui Alexandru Ioan Cuza, modul în care s-a executat această răsturnare, rămâne condamnabilă.

Trei ofițeri, Vasiliu Pilat, astăzi general, Constinescu și Lipoianu, pătrund în noaptea de 10 spre 11 februarie 1866, în Palat și îl silesc pe Alesul Națiunii Române, să semneze actul de abdicare, care a fost publicat îndată în Monitorul Oficial de Vineri 11 februarie 1866.

Abdicarea lui Alexandru Ioan Cuza

“Noi Alexandru Ioan Cuza, conform dorinței Națiunii Române întregi și cu angajamentul ce l-am luat la suirea mea pe

Tron, depun astăzi 11/23 februarie 1866, cărna guvernului în mâna unei Locotenente și a Ministrului ales de popor. Alexandru Ioan Cuza.

Cine a redactat acest act silnic cu frazeologia “Ministrului ales de popor”, e indiferent. Ministrul a fost așa de puțin ales de popor, că în același număr, al Monitorului Oficial se publică Decretul, prin care noua Locotenentă Domnească, ordonă și numește pe ministrul Ion Ghica.

În acest minister maiorul Leca, comandatul batalionului de vânător, căruia îi era încredințată în acea noapte garda Domnului Țării, era numit ministru de război. O asemenea numire înseamnă nesiguranta tronului.

Și pentru ca să nu rămână îndoială asupra acestei însemnări, ziarul autorizat al partidului care de acum înainte, era chemat să aibă un rol mult mai pronunțat în conducerea politicii române, se grăbea să publice chiar a doua zi într-un articol de fond plin de laude, pentru ofițerii conspiratori și mai ales pentru maiorul Leca, acest brav și patriot oștean, căruia îi datorăm recunoștința următoare profesiune de credință asupra armatei: Opinia acestei foi în privința datoriilor unui militar să știe că este cu totul opusă aceleia ce este în genere admisă în oștirile permanente. Nu înțelegem și nu știm cine poate înțelege, cum un militar poate fi îndatorat a-și ține jurământul său către un guvern, care ar călca el jurământul său și când acea călcare ar fi recunoscută printr-o aclamare generală.

Iar maiorul Leca publică în același număr din batalionul de vânători, în care zicea: Actul ce am făcut este un fapt istoric și vânătorilor le va rămâne o glorie eternă pentru devotamentul ce am avut către patrie, iar eu mă voi fâli pururea, că am fost instrumentul patriotismului lor. Chiar peste 22 de ani într-o scrisoare de la 1 februarie 1888 fiul lui Alexandru Ioan Cuza explică alegătorilor săi din Colegiul III Mehedintzi pentru ce nu poate primi mandat de deputat ce i l-au încredințat, Numi este promis să fac parte dintr-o adunare, care desigur va fi iară: prezidată de acel nelegiuit, care a trădat pe Domnitorul încredințat pazei sale. Scrisoarea a fost publicată în Epocă.

Și ce este așa de semnificativ, Românil din ziua următoare, din 13-15 februarie 1866, se arată solicitat de ofițerii conspiratori ca să nu-i treacă sub tăcere, cel puțin pe cei care au dat adeziunea lor mai înainte de 11 februarie și astfel laudă în prima linie pe colonelii Crețulescu și Tănase Călinescu, pe căpitanul de artilerie Alexandru Candiana și pe mai mulți alții, al căror nume se vede publicat acolo.

Sub asemenea auspicii guvernul de la 11 februarie după o încercare neisbutită cu Contele Filip de Flandra, procede în zilele de 2-8 aprilie 1866 la plebiscitul, care cu 685,969 de voturi pentru 224 contra, consacra alegerea Principelui Carol din Casa Suverană, de Hohenzollern. La 10/22 Mai noul Principe, de abia în vârstă de 27 ani, printr-o spontană hotărâre, sosește în Capitala României și înaintea Adunării Constituționale, prezidată de Manolache Kostake, Iepureanu, depune jurământul, iar noua Constituție, sancționată la 30 iunie, e promulgată la 1 iulie 1866. (Din Discursuri Parlamentare Vol. 1, București 1897 p. 4 - 10, de unde a fost reprodus și în Istoria Contemporană a României, București, 1925).

Ion Corneanu, *Lacrima Teocan Istrăuan - din cartea în manuscris: "Cronicari Români din Ardeal"*

TRADIȚII

Panteliile sunt surorile lui Sfântul Ilie și reprezintă un punct culminant al sărbătorilor de vară. Sunt sărbătorite de două ori, cu șapte zile înainte de Sfântul Ilie și la șapte zile după Sfântul Ilie. Panteliile se sărbătoresc în perioada 13-27 iulie. Cea mai rea și amenințătoare soră a Sfântului Ilie este Ciurica, sărbătorită pe 14 iulie. Se spune că pe cei care nu îi respectă ziua, Ciurica îi ciuruie în bătaie. Copiii bolnavi sau cuprinși de spaimă trebuie să treacă în această zi prin cercuri de flori ca să se vindece.

Atât cât e de cald în luna lui Cuptor, tot atât va fi de frig în Faur

Vara începe cu Sfântul Onufrie, cinstit de Biserică în ziua de 12 iunie și durează până la Sfântă Maria Mică, 8 septembrie. În popor se spune că miezul verii sau dricul verii se numește timpul când temperatura este foarte mare.

"Vara soarele merge mai sus, da iarna luna merge mai pe sus decât soarele, așa cum merge soarele vara. Astfel a împărțit Dumnezeu, ca jumătate de an să fie unul mai mare, da jumătate altul", se arată în calendarele vremii.

Bătrânii spun că atunci când se coc poamele este bine ca mai întâi să se dea de pomană pentru cei morți și apoi să se mănânce din ele.

Ziua de 27 iulie, cunoscută și sub numele de Pintelei - călătorul, este momentul când, după cum spun românii, călătorește vara spre toamnă.

Ca orice anotimp și vara are prevestirile ei de timp. Se spune ca dacă se fac vârtejuri în aer atunci urma secetă, iar dacă abundă în nuci și alune, vom avea o iarnă grea. E semn de vânt atunci când pe timpul verii cerul e plin de nori mari, prevestind totodată și schimbarea vremii.

"Cât de sus va fi vara cuibul șoarecelui pe iarbă, atâta va fi neaua de mare în iarna viitoare. Dacă șoarecii vara își adună spice multe, vom avea o iarnă grea.

Vara, dacă oile, înainte de a le mulge, zbiară, behăie mult, e semn de iarnă lungă. Dacă ciorile vara se culcă în vârful stejarilor, va fi iarnă grea. Dacă cucul stă cu o săptămână înainte de Sf. Petru, are să fie iarna grea și din contră, dacă pleacă mai



Vara, dacă oile, înainte de a le mulge, zbiară, behăie mult, e semn de iarnă lungă

în urmă cu o săptămână, are să fie iarnă mai ușoară". (Antoaneta Olteanu, Calendarele poporului român, Ed. Paideia, București, 2001, 2009)

Iulie, luna coacerilor

Denumită popular luna lui Cuptor, iulie se mai numește și luna fierbințelilor și a coacerilor, fiind cea mai caldă și luna

anului. Deși nu este o lună marcată de prea multe sărbători cuprinde o serie de tradiții.

Cele patru săptămâni ale lunii se numesc: "Săptămâna secerișului", dedicată muncii la câmp, activitatea fiind intensă în această perioadă, "Săptămâna Panteliiilor", aprigele surori ale lui Ilie, "Săptămâna lui Sântilie" și "Săptămâna Verii".

Temerea principală a oamenilor era

aceea de a nu le fi periclitată recolta obținută cu atâta trudă, prin manifestările extreme ale vremii: furtuni, ploi, arșiță. Astfel, țin să respecte cu strictețe zile în care lasă deoparte orice muncă a câmpului.

În prima zi a lunii este sărbătoarea Ana-Foca. În Moldova este cunoscută drept sărbătoarea focului. Bătrânii spun că cine nu păzește Ana-Foca și lucrează la vie, toate grânele vor fi arse. Pe lângă foc, celebre în această zi mai sunt și tunetele.

Tot în această zi se mai sărbătoresc și frații Cosma și Damian, cunoscuți sub numele de doctori fără de arginți. Se spune că cei doi frați umblau și tămăduiau fără să ia plată. Se ține cu sfințenie această sărbătoare și cine nu o respectă va fi blestemat cu boli și supărări.

Se spune că atât cât e de cald în luna lui Cuptor, tot atât va fi de frig în Faur.

Panteliile, surorile Sfântului Ilie

Panteliile sunt surorile lui Sfântul Ilie și reprezintă un punct culminant al sărbătorilor de vară.

Sunt sărbătorite de două ori, cu șapte zile înainte de Sfântul Ilie și la șapte zile după Sfântul Ilie. Panteliile se sărbătoresc în perioada 13-27 iulie.

Cea mai rea și amenințătoare soră a Sfântului Ilie este Ciurica, sărbătorită pe 14 iulie. Se spune că pe cei care nu îi respectă ziua, Ciurica îi ciuruie în bătaie. Copiii bolnavi sau cuprinși de spaimă trebuie să treacă în această zi prin cercuri de flori ca să se vindece. Tot în această zi se spune că nu este bine să te piepeteni sau să scoți gunoiul din casă, deoarece vitele se pot îmbolnăvi sau pot fi mâncate de lupi.

Ziua în care oamenii devin mai buni

Pe data de 16 iulie, este sărbătorită Marina Macinica, este ziua în care oamenii devin mai buni. Persoanele care culeg în dimineața acestei zile vor avea parte de dragoste. Nu este bine ca femeile să toarcă sau să măture în această zi.

Ciurica, spaima bărbaților

Ciurica este o divinitate feminină, foarte misterioasă încât nici nu se știe prea multe despre ea. Numele acestei sărbători derivă de la numele Sfântului Mucenic Chiric sau o compunere între Chiric și numele mamei sale, Iulia, sfinții venerați de creștinii ortodocși. În alte regiuni precum Muntenia această sărbătoare mai poartă numele de Cirica, Chiric schiopul sau Ciric. Se spune că Ciurica îi pedepsește pe cei care nu respectă această zi și este o sărbătoare destinată femeilor.

Bătrânii amintesc că femeia capătă puteri misterioase și are dreptul să poruncească bărbaților ce să facă în această zi astfel încât, bărbații plecau de acasă de frica femeilor. De asemenea, nu este bine ca cineva să ia bătaie în această zi pentru că va lua bătaie tot anul. În plus, femeile nu au voie să lucreze pentru ca lupii să nu le mănânce vitele. Amintirea ei este păstrată de unele expresii populare precum "Astămpără-te că vine Ciurica sau "Stai cuminte, capeți Ciurica". Această expresie era adresată bărbaților care își supărau nevestele.

A consemnat Ștefania Crișan

Vestigii arheologice și locuri de memorie din Țara Oașului vizitate de elevii din Negrești și Vama

Copiii au mai fost la cimitirele evreiești din Cămârzana, Târșolt și Vama, cunoscând astfel și civilizația iudaică

Timp de trei zile, în Țara Oașului s-a desfășurat o tabără de arheologie inedită prin complexitatea activităților desfășurate sub semnul cunoașterii istoriei locale, denumită inspirat Vestigii arheologice și locuri de memorie din Țara Oașului - însemne de cultură, civilizație și spiritualitate în universul oșenesc.

Rezultat al colaborării dintre Muzeul Județean Satu Mare și Centrul de informare și marketing turistic Vama, proiectul a constituit un real prilej de recunoaștere și conștientizare a rădăcinilor și a trecutului oșenesc, fapt confirmat de entuziasmul și încântarea cu care cei 20 de copii de la Școlile Generale din Negrești-Oaș și Vama s-au implicat activ și creativ la toate acțiunile propuse de echipa transdisciplinară a inițiatorilor: Liviu Marta, dr. arheolog la Muzeul Județean Satu Mare, Felicia Grigorescu, dr. Istoria artei, Mihaela Grigorean, dr. profesoară de Limba și literatura română, agent de turism și ghid la Centrul de informare turistică Vama, Anca Hirța, agent de turism și ghid la Centrul de informare turistică Vama, profesoară de geografie, Ciprian Honca, absolvent de etnologie, Anca Komaromi, învățătoare la Școala Gimnazială Nr.1 Negrești-Oaș. Obiectivele propuse au fost în mare parte atinse, datorită unei



Ultima zi a fost dedicată exclusiv săpăturilor arheologice pe Coasta Boineștilor, la Cetatea Belavar (locuire din paleolitic), unde bucuria copiilor a fost deplină

colaborări profesionale, dar și sincere, izvorâte din pasiune, dăruire și har pedagogic: familiarizarea elevilor cu instrumentele de cercetare specifice domeniului de cercetare al arheologiei, verificarea stării de conservare a siturilor arheologice și a locurilor de memorie, identificarea unor noi locații, prezentarea unui material referitor la iconografia artei iudaice; familiarizarea tinerilor cu alte

elemente culturale din zona lor de viațuire care le sunt necunoscute, vizitarea cimitirelor evreiești din zona Vama, Negrești Oaș, Târșolt, Bixad, Boinești, Călinești, Lechința, configurarea unui viitor itinerariu turistic al sit-urilor arheologice și a locurilor din Țara Oașului, care să poată fi integrat unui circuit de vizitare, susținut și promovat de Centrul de informare

turistică Vama. Prima zi a debutat cu prezentarea sit-urilor arheologice din Țara Oașului, printr-o proiecție a arheologului Liviu Marta, care i-a introdus pe tineri în universul cercetărilor istorice, stărnindu-le curiozitatea și motivându-i pentru a accepta provocarea unui alt tip de demers educativ, complementar cu cel școlar.

Vizită la Călinești Oaș

Apoi a urmat o vizită pe teren la Călinești-Oaș, pe dealul Hurca, loc pitoresc care străjuiește lacul, dar și sufletul celui dornic de a descoperi vestigiile unui trecut îndepărtat, din perioada pre-dacică. Casa lui Mărcuț Iacob a lui Grigor, din inima satului, a cucerit și inimile copiilor prin poveștile rostite cu tălc de oșanca care i-a primit cu ospitalitate, prezentându-le crâmpie din viața oșenilor de altădată, cu toate obiceiurile și tradițiile lor. Ziua a fost întregită prin urcușul la Pietrele Vorbitoare din Lechința, loc legendar, de unde tinerii au putut contempla panorama frumuseții naturale a Țării Oașului. A doua zi, pașii i-au purtat pe urmele haiducilor care s-au ascuns sub Piatra Cornii din Cămârzana, mătușa Irinca lui Ionici, un adevărat ghid local, arătându-le copiilor în depărtări toate vârfulurile celor Trei Hotare: Cetățeaua,

Geamăna Mare și Mică, Grui, Bârloage, Vârșov, Măgura Târșoltului.

Săpături arheologice în ultima zi

Ultima zi a fost dedicată exclusiv săpăturilor arheologice pe Coasta Boineștilor, la Cetatea Belavar (locuire din paleolitic), unde bucuria copiilor a fost deplină, exprimându-și cu încântare mulțumirea sufletească la descoperirea fiecărui ciob sau bucată de zid vechi. Explozie de viață, dar și experiență unică, trăirea simplă, autentică a fost inspirată și de panorama splendidă a Țării Oașului, pe care Coasta Boineștilor o oferă oricărui călător sau aventurier. Ziua s-a încheiat cu vizita la Castelul de la Toagul lui Pasztor din Boinești, loc care i-a fascinat prin legenda călugărului, dar și prin atmosfera încăperilor interioare. Vizita la cimitirele evreiești din Cămârzana, Târșolt și Vama a fost un prilej de a descoperi însemnele culturii și civilizației iudaice, conlocuitoare cu oșenii în diferite perioade ale istoriei. Tabăra de arheologie a însemnat un început, pe care inițiatorii acestui proiect doresc să-l dezvolte în viitor, având mulțumirea sufletească a zămbetelor și entuziasmului tineresc, izvor de vitalitate și speranță, într-o lume în care reperatele identitare se pierd tot mai mult.

Produsul induce un confort digestiv fiind indicat în Sindromul colonului iritabil precum și în cazul altor afecțiuni gastrointestinale: constipație, diaree non-patogenă, balonări, flatulență, crampe, halenă foetidă de origine digestivă, intoleranță la lactoză. Componenta probiotică și cea polenică au o acțiune netă în controlul ponderal produsul fiind util și celor ce doresc să slăbească (obezi, supraponderali).

SĂNĂTATE

PROTONIC de la Hypericum vitaminizează organismul

Supliment alimentar funcțional cu rol adjuvant în vitaminizarea organismului, reglarea funcției digestive și control ponderal.

Compoziție: polen poliflor, culturi probiotice complexe de Streptococcus thermophilus, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum, Lactobacillus delbrueckii bulgaricus, vitaminele A, C, E, B1, B2, PP, B6, B9, B12, microelemente Zn, Se, Fe, Cr, Mn, Si, zahăr invertit enzimatic, inulină, sorbitol, tinctură de propolis. Prin compoziția sa complexă și în întregime naturală PROTONIC reprezintă o sursă de macro, micro-elemente, macronutrienți, factori biologici activi și microorganisme probiotice cu înaltă valoare biologică și biodisponibilitate.

Mecanism de acțiune: este un supliment alimentar funcțional format dintr-o componentă polenică și una probiotică cu acțiune de prevenire și tratament al afecțiunilor benigne de prostată, de reglare a funcției digestive și control ponderal, de prevenire a afecțiunilor cardiovasculare, detoxifiant, neurotonic și cu efecte geriatriche. Produsul are acțiune imuno-modulatoare și de stimulare a sistemului endocrin. Vitaminizează și remineralizează organismul. O caracteristică esențială a produsului este aceea că polenul a fost susceptibilizat printr-un procedeu enzimatic crescând astfel biodisponibilitatea acestuia prin distrugerea exinei care împiedică asimilarea substanțelor valoroase din polenul nativ.

PROTONIC conține fosfolipide, steroli, acizi grași esențiali. Acizii grași esențiali cu catenă lungă (omega 3, omega 6) au un rol metabolic deosebit de important, participând la structurarea fosfolipidelor membranelor celulare, fiind și activatori ai unor enzime ce acționează atât în metabolismul lipidic cât și în procesele inflamatorii, intervenind în modularea expresiei fenotipice a genomului. Aceste componente lipidice au efecte benefice asupra sistemului cardiovascular, sistemului nervos și pielii.

Produsul conține

vitamine hidrosolubile din grupa B, vitamina C, dar și vitamine liposolubile A și E. De remarcat conținutul în vitamina B12 cu activitate biologică extrem de ridicată.

PROTONIC are o activitate ANTIOXIDANTĂ NATURALĂ ridicată datorită acțiunii sinergice a vitaminelor A, C, E și microelementelor Seleniu și Zinc. Această activitate îl recomandă în prevenirea și combaterea STRESULUI OXIDATIV la nivelul celular, stres cauzator al maladiilor grave cardiovasculare, neurodegenerative, inflamatorii, cancerelor și îmbătrânirii precoce. Produsul conține macroelementele necesare organismului.

PROBIOTICELE

Produsul induce un confort digestiv fiind indicat în Sindromul colonului iritabil precum și în cazul altor afecțiuni gastrointestinale: constipație, diaree non-patogenă, balonări, flatulență, crampe, halenă foetidă de origine digestivă, intoleranță la lactoză. Componenta probiotică și cea polenică au o acțiune netă în controlul ponderal produsul fiind util și celor ce doresc să slăbească (obezi, supraponderali).

Produsul PROTONIC poate exercita acțiuni benefice asupra alergiilor: eczema atopică, alergii la lapte, poliartrită reumatoidă. Prin acțiunea de absorbție a substanțelor mutagene și stimularea sistemului imunitar produsul PROTONIC exercită o acțiune de inhibiție a producției de carcinogeni ai microflorei intestinale, oferind protecție împotriva apariției tumorilor canceroase.

Produsul induce un răspuns imunitar prin efecte complexe de excludere competitivă și translocație / efect barieră, împotriva diareelor de origine virală (Rotavirus), a diareelor generate de disbacteriemia consecutivă tratamentelor cu antibiotice, a colitelor (C. difficile) și a diareelor nosocomiale.

PROTONIC are o activitate marcată antipatogenă față de germele Helicobacter pylori, agent cauzator al gastritelor, ulcerelor și cancerelor gastrice.

Produsul PROTONIC manifestă

un efect imuno-modulator (status imunitar, răspuns vaccinal) interacționând cu celulele imunitare sau cu receptorii celulari determinând o creștere a activității de fagocitoză a celulelor albe și o sporire a sintezei de citokine.

PROTONIC prin acțiunea antipatogenă și de excludere competitivă exercită și un efect pozitiv asupra vaginolelor și infecțiilor urinare. Prin componenta polenică ce sinergizează puternic cu

cea probiotică produsul PROTONIC are și efect de detoxifiere, fiind indicat și persoanelor dependente de alcool, diminuând dorința de a consuma băuturi alcoolice, precum și celor care doresc să renunțe la consumul de droguri. Produsul prin componentele sale active are capacitatea de a stimula mecanismele de metabolizare a xenobioticilor (substanțe toxice) din organism. Datorită inhibiției producerii de endotoxine de către microflora intestinală produsul este indicat și în endotoxemia asociată cirozei.

Produsul PROTONIC prin componenta probiotică acționează asupra deconjugării acizilor biliari reducând nivelul colesterolului din sânge și deci riscul de apariție a aterosclerozei și bolilor cardiovasculare. Produsul conține, de asemenea, un raport corect între vitamina B6 și metionină ceea ce face ca Homocisteina inductoare de arterioscleroză să-și reducă toxicitatea. Anumiți compuși generați de microflora probiotică se comportă ca inhibitori de ACE (Angiotensin Converting Enzyme) având un efect de scădere a tensiunii arteriale, indicând produsul și suferinșilor de hipertensiune arterială.

PROTONIC conține precursori hormonal de tip androgen precum și acizi hidroxamici, conferind o capacitate de prevenire și tratament al afecțiunilor benigne de prostată: prostatite, hidrocel, prostată-veziculite, adenom de prostată). Aceste efecte sunt potențate și de activitatea antioxidantă a microelementelor zinc (Zn), Seleniu (Se) și vitaminelor A, C, E, flavonozilor naturali prezenți în produs.

Datorită complexității componentelor sale produsul PROTONIC manifestă și o acțiune revigorantă, revitalizantă și de prelungire a duratei de viață (efecte geriatriche) sporind totodată calitatea vieții.

Consumul regulat de PROTONIC are efecte benefice directe asupra sistemului nervos, ameliorând capacitatea mentală, procesele de memorare și cognitive, combătând stările de anxietate, psihotice, dependențe ș.a.

Recomandări persoanelor devitalizate, stesate, care-și desfășoară activitatea în medii poluate, copiilor, adolescenților, adulților, bătrânilor, convalescenților. Produsul are efecte generale vitalizante și de protecție și prevenție a maladiilor metabolice (obeziitate, diabet), degenerative (cardiovasculare, neurodegenerative, cancer, inflamatorii), a îmbătrânirii precoce.

Produsul se găsește 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.**

**Sediu: 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**

**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**

Profesorul Kalmar Iuliu ne destăinuie secretul sănătății și al longevității

Nu de foarte mult timp a văzut lumina tiparului o carte a cărui autor este profesorul de matematică Kalmar Iuliu, un sătmărean preocupat de tot ceea ce înseamnă viață sănătoasă. Volumul de față a fost intitulat "Sănătate și viață lungă. Metode, procedee, tehnici prin care putem prelungi viața. Realizarea unei vieți lungi și active". În cuprinsul celor peste 100 de pagini autorul exprimă o serie de puncte de vedere, sfaturi și recomandări pentru o viață lungă și sănătoasă, metode de întărire a sănătății, a sistemului imunitar, dar și câteva date importante despre consumul anumitor alimente, obiceiuri alimentare, stimularea funcționării creierului, dar și informații despre semnificația apei și a aerului pentru organism.

Apropiat de natură, profesorul Kalmar Iuliu devine un ghid al cititorului în descoperirea binefacerilor pe care le oferă natura. Vorbește despre sine, dând ca exemplu modul său de viață, alimentația pe care o adoptă, într-un cuvânt se destăinuie cititorului pornind de la problemele de sănătate pe care le-a învins prin schimbarea radicală a alimentației și a felului în care privește lumea înconjurătoare. Întărirea sistemului imunitar este un prim pas care l-a ajutat să devină mai rezistent în fața bolilor. Mersul pe jos este recomandat la orice vârstă ca terapie pentru a face față cu brio efortului fizic solicitat de anumite activități.

Cartea poate fi considerată un jurnal personal al autorului în care notează cu meticulozitate acele lucruri care au contribuit la transformarea sa radicală într-un om viguros și plin de



viață. "Consumul ceaiurilor medicinale, al legumelor, fructelor, semințelor precum și al sucurilor obținute prin presare la rece au un efect miraculos asupra sănătății. În legătură cu aceste efecte am făcut mai multe observații, pe care le-am notat și pe care le relatez în această carte. În ultima perioadă mulți oameni suferă de boli foarte grave precum: cancerul, bolile cardiovasculare, bolile autoimune, diabetul zaharat de tip 2, osteoporoza, bolile reumatice și nu în ultimul rând bolile sistemului nervos. Dacă am fi mai prudenți și mai precauți și dacă am aprecia mai mult sănătatea pe care o avem, atunci am putea ocoli aceste pericole" este de părere autorul cărții, Kalmar Iuliu.



REȚETE

Pătlagina se folosește în primul rând împotriva maladiilor aparatului respirator, mai ales în cazul unor secreții abundente ale mucoaselor și al tusei. Pătlagina este recunoscută pentru efectele sale de expectorant și emolient. Dă rezultate în astmul pulmonar, ba chiar și în tuberculoză.

Pătlagina scade tensiunea arterială și ajută la scăderea colesterolului

Cine n-a văzut în zone cu iarbă, în vecintatea unor alei din parcuri, dar și în grădini, o plantă care nu prea atrage atenție. Este vorba despre pătlagina. Ea este o plantă erbacee ușor adaptabilă la diverse condiții de sol, umiditate, temperatură, lumină.

Se spune că dacă o broască este mușcată de păianjen se grăbește la pătlagină, căci aceasta o vindecă.

Frunzele de pătlagină conțin un iridoid, numit aucubină, și flavonoide, precum și mucilagi, uleiuri volatile și substanțe antibiotice, fitoncide, fitochinona, carotenoizi, minerale.

Pătlagina se folosește în primul rând împotriva maladiilor aparatului respirator, mai ales în cazul unor secreții abundente ale mucoaselor și al tusei. Pătlagina este recunoscută pentru efectele sale de expectorant și emolient. Dă rezultate în astmul pulmonar, ba chiar și în tuberculoză.

Veți regăsi pătlagina în compoziția mai multor rețete de ceaiuri antibronșitice, alături de frunze de podbal, sovarf, muguri de pin, ciuboșica cucului sau frunze de urzică. Bătrânii vorbesc însă despre pătlagină ca despre o regină a plantelor medicinale.

Taninul conținut de frunzele plantei are o acțiune anti-diareică. Despre semințe se spune însă că au efect contrar, laxativ. Datorită acțiunii cicatrizante, pătlagina este folosită și în tratamentul ulcerului stomacal. De asemenea, planta are și proprietăți hemostatice. De-a lungul timpului s-a constatat că pătlagina scade tensiunea arterială și ajută la scăderea colesterolului.

Frunzele de pătlagină sunt recomandate și în furunculoze. În acest caz, se aplică frunzele proaspete, strivite, sub forma de cataplasme. Ceaiul din pătlagină, cel care calmează tusea, se prepară dintr-o linguriță de frunze bine mărunțite, peste care se toarnă 250 de mililitri de apă clocotită. Se acoperă 10-15 minute și se îndulcește cu zahăr sau, și mai bine, cu miere de albine. Ceaiul trebuie băut pe parcursul unei zile - o lingură la două ore.

Administrare și precauții

Pătlagina se folosește sub formă de pulbere (se ia câte un vârf de cuțit de pulbere după mesele principale); infuzie (o linguriță la 2-3 ore); comprese sau băi cu pătlagină pentru tratarea afecțiunilor de piele sau conjunctivitelor; gargară pentru afecțiuni dentare; sirop de pătlagină pentru calmarea tusei; cataplasme din frunze proaspăt zdrobite care se aplică pe rănilor infectate sau sângerânde; tinctură (câte o linguriță de tinctură dizolvată în jumătate pahar apă de 3-4 ori pe zi).

Până în prezent, nu s-au semnalat efecte adverse sau fenomene toxice. Totuși, nu sunt excluse reacții alergice.

Planta, care se mai numește în popor limba oii sau mama ploii, înfloarește din mai până în toamnă. Crește prin fânețe, pășuni, pe marginea drumurilor, dar de cele mai multe ori este întâlnită în majoritatea grădinilor din vecinătatea caselor. Nu are un miros anume, însă are un gust amarui-acrișor. Trebuie să-i culegeți frunzele cât timp este înflorită. Și frunzele, și florile pot fi folosite atât proaspete, cât și uscate la umbră, în strat subțire.



Text selectat și adaptat de Ioan A.

Supă de păstăi cu cârnați afumați



Ingrediente:

Un fir de cârnați afumați, de casă, 1 kg de păstăi (preferabil albi), 3 linguri de făină, 5-6 linguri de ulei, 250 g de smântână, o legătură de frunze de pătrunjel, sare, piper, boia de ardei (se poate și iute), delicat (de casă).

Mod de preparare:

Cârnații se feliază sau se taie în bucăți mai mărișoare, după preferință și se pun la fiert în circa 2-2,5 litri de apă, cu puțină sare. Păstăii se curăță de codițe, se rup în bucăți de circa 3 cm, se spală și după ce cârnații sunt mai bine de jumătate fierți, se adaugă în oală. Frunzele de pătrunjel se adaugă fie le-

gate, fie mărunțite, după plac. Din făină și ulei se prepară un răntaș ușor auriu, se amestecă cu o linguriță de boia de ardei, iar când atât cârnații cât și păstăii s-au fiert, răntașul se adaugă la supă. Smântâna se amestecă cu câteva linguri de zeamă fierbinte, apoi se toarnă și aceasta în oală. Se mai condimentează după gust, iar după ce s-a dat din nou în clocot, mâncarea este gata. La servire se mai poate adăuga smântână, sau se poate acri cu oțet, sau eventual cu borș. Se oferă cu ardei iute, sau verdețuri proaspete, tocate.

Cotlet gratinat, la cuptor



Ingrediente:

6-8 felii de cotlet, astfel încât să acopere tava în două straturi, 2 kg de cartofi, 300 g de costiță afumată (fără oase), 150 g de slănină afumată, 4-5 cepe roșii, o căpățână mai mare de usturoi, 400 g de smântână, o legătură de mărar verde, 4 roșii mari, 2-3 linguri de cașcaval răzuit, sare, piper, busuioc (nu obligatoriu), delicat de casă, piper colorat o lingură de muștar, ulei.

Mod de preparare:

Din sare, piper, 2-3 căței de usturoi, muștar și 4-5 linguri de ulei se prepară un baif păstos, cu care se unge carnea spălată și sugativată cu șervețele. Cotletul se lasă cel puțin o zi - două la frigider, să se marineze. Într-o tavă antiaderentă se așează un strat de cartofi tăiați rondele mai grosuțe, peste care se pune un strat de ceapă feliată. Fiecare strat se condimentează puțin. Se așează apoi, în mod uniform jumătatea cotletului. Din nou cartofi, ceapă, con-

dimente, după care, tot așa, în mod egal distribuit, 7-8 căței de usturoi tăiați în două, longitudinal. Slăcina și costița se taie cubulețe mărunte, se presară și acestea în mod egal, apoi se așează și al doilea strat de carne. Se învelește cu o folie de aluminiu și se dă la cuptorul preîncălzit, aproximativ o oră. În acest timp se prepară un sos: smântâna se amestecă cu 4-5 căței de usturoi pisat, mărarul mărunțit, sare și piper colorat, după gust. După ce tava se dezvelește, se pune înapoi și se mai ține la cuptor, până când carnea începe să se rumenească ușor. Roșiile tăiate felii se așează pe bucățile de carne, apoi se toarnă sosul peste mâncare. Se dă din nou la cuptor, până când capătă totul o culoare aurie, apoi se poate presăra cu cașcaval, se dă din nou la cuptor până când cașcavalul se topește.

Ruladă cu cremă de alune



Ingrediente:

Pentru blaturi: 8 ouă, 8 linguri de făină, 8 linguri de zahăr, 2 plicuri zahăr vanilat, o linguriță de amoniac alimentar sau praf de copt, un vârf de cuțit de sare. Pentru cremă: 200 g alune (eventual arahide) nesărate și prăjite, 170 g ciocolată menaj ușor amăruie (45-60%), 100 g ciocolată cu lapte, 3 linguri de zahăr cristalin, 3 linguri de unt, 3 linguri de cacao, 3 plicuri de zahăr vanilat, puțină sare.

Mod de preparare:

Alunele se decojesc complet cu ajutorul unui prosop de bucătărie, apoi împreună cu zahărul se macină bine cu robotul de bucătărie, până când se obține o compoziție uleioasă omogenă. Ciocolata se topește pe aburi. Într-un bol, la alunele tocate se adaugă prima

dată untul, cacao și sarea, se amestecă până când se obține o pastă omogenă, apoi se adaugă și ciocolata topită. Se adaugă cele 3 linguri de unt și zahărul vanilat, apoi amestecă până când se topește și zahărul vanilat.

În mod clasic, se prepară două blaturi subțiri de pișcot. Ambele, imediat ce sunt scoase de la cuptor, de rulează în prosoape de bucătărie. Pișcotul răcit se derulează, cu grijă, să nu crape. Se unge cu jumătatea cremei, apoi se rulează înapoi. La fel se procedează și cu cea de a doua parte. Ruladele se presară cu zahărul sau se pot acoperi cu glazură de ciocolată și se pot orna după preferință.

Sirop de mentă



Ingrediente:

500 g mentă cât mai proaspătă, 1,5 kg zahăr, 2 linguri miere polifloră, o lămâie, 4 bucăți de flori de soc (nu în mod obligatoriu), 2 litri de apă, colorant alimentar (opțional, dacă doriți ca siropul să aibă o culoare verde, perfectă)

Mod de preparare:

Din 300 g de mentă se face un ceai concentrat, care se fierbe circa 20 de minute. Se lasă să se răcească puțin, se toarnă peste menta proaspătă, bine zdrobită și florile de soc dacă se folosesc, se lasă 24 de ore într-un loc rece, apoi se strecoară printr-un tifon dublu, storcându-se bine-bine. Se adaugă zahărul și se mai fierbe o dată, până se leagă (se face testul cu picătura de pe

lingură, ca la jeleu). Spre sfârșit, se adaugă zeama de lămâie, iar după ce se ia de pe foc și mierea. Aici se poate adăuga colorantul, sau dacă vreți să rămână un sirop natural, eventual 100 ml de zeamă de mentă (se stoarcă de storcătorul de fructe din frunze zdrobite). Se toarnă fierbinte în sticle (sub sticle se pune un cuțit, sau o bucatică de metal plat, să nu crape) și se lasă să se răcească foarte lent, o zi-două, acoperite cu pături. Se păstrează în loc răcoros. Se folosește diluat cu apă minerală sau sifon, eventual în combinație cu alte siropuri de fructe (pepene galben, mere, ananas) dar nicidecum cu siropuri de culoare roșie.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Dincolo de model, un aspect important e culoarea sau printul costumului de baie. Am spune că vara aceasta se va purta roșu. Dacă însă cauți o cromatică anume, noi îți recomandăm dungile sau imprimeul tropical. Primul va spune despre tine că ești chic, al doilea va crea imaginea unei femei exuberante, cu poftă de viață.

MODĂ

Ce costume de baie se poartă în această vară?

Ți-ai făcut deja planuri pentru vacanța ta de vară? Sau ești genul mai pragmatic care se gândește că vacanța e în fiecare weekend dacă mergi la o piscină? Oricum ar fi, noi ne-am organizat din timp.

Fără să te sfătuim că e nevoie să investești în toate must-have-urile din lumea costumelor de baie, am făcut o listă de trenduri pe care o împărtășim și cu tine, așa ca să-ți faci o idee despre ce e nou vara asta.

1. Mix & Match

În cazul în care nu vrei să faci o investiție prea mare, joacă-te doar cu ceea ce porți în partea de sus. Mix & match îți permite să faci tot felul de alăturări de culoare, stil saubrand. Ai o mulțime de opțiuni: volane, cupe în formă de triunghi, asimetrie, suprapuneri și, desigur, eternul model bandeau. În ceea ce privește modelul de slip, îți recomandăm să-l porți pe cel cu talie înaltă. Este încă popular.

2. Colorama

Dincolo de model, un aspect important e culoarea sau printul costumului de baie. Am spune că vara aceasta se va purta roșu. Dacă însă cauți o cromatică anume, noi îți recomandăm dungile sau imprimeul tropical. Primul va spune despre tine că ești chic, al doilea va crea imaginea unei femei exuberante, cu poftă de viață. Sfatul stilistului nostru este să nu mergi pe suprapuneri de print. Adică un costum de baie în dungă e perfect sub o rochie de plajă albă iar costumul de baie cu imprimeu floral va fi o combinație numai bună cu o rochie sau tricou în culoare apusului. Ah, mintea noastră e deja la mare!

3. Costume de baie într-o singură piesă

Ai observat transformarea prin care a trecut costumul de baie într-o singură piesă? Nu mai e modelul clasic, varianta safe, pentru atunci când nu vrei să riști prea mult. Acum e mult mai sexy, chiar cu un twist. Am văzut în shop modele cu bretele împletite sau cu tot felul de decupaje.

4. Costume de baie croșetate

Bucurându-se de un adevărat succes, costumele de baie croșetate reprezintă una dintre cele mai hot tendințe ale acestui sezon. Aducând feminitate și grație prin influențele specifice stilului boho, acestea sunt distractive, colorate, oferă unicitate și transmit starea de bine și veselie pe care ne-o dorim mereu.

5. Costume de baie în stil sport

Costumele de baie în stil sport sunt perfecte pentru adepții unui stil de viață activ. Iar pentru că sportul și vara sunt concepte inseparabile, în timpul verii puteți face drumeții, scufundări, pescuit sau orice alt tip de sport practicabil în această perioadă. În astfel de situație, cel mai bun prieten al unei doamne va deveni acest tip de costum.

Greșeli pe care trebuie să le eviți când cumperi un costum de baie

O femeie nu va avea niciodată suficiente perechi de pantofi și nici suficiente costume de baie. Goana după costumul de baie perfect poate deveni un calvar. Ba este prea strâmt, ba prea larg, prea nu te pune în valoare, ba se decolorează, ba te irită etc.



Ca să scapi de aceste probleme? Am făcut o listă de greșeli pe care trebuie să le eviți data viitoare când cumperi un costum de baie.

1. Îți cumperi aceeași mărime și pentru sutien și pentru chilot

Costumele de baie nu se returnează, așa că data viitoare când vrei să îți cumperi un costum de baie ai grijă să probezi

atât sutientul cât și chilotul. Chiar dacă fac parte din același set!

2. Nu faci testul săriturii când probezi

Chiar dacă vrei să îți cumperi un costum întreg sau unul din două părți trebuie să faci testul săriturii. Îmbracă costumul de baie și apoi fă câteva sărituri pentru a vedea dacă totul rămâne la locul lui, cupele nu se mișcă și chilotul nu este larg.

3. Nu faci testul mersului

După ce probezi costumul de baie trebuie să faci câțiva pași. Astfel vei verifica dacă chilotul este prea strâmt sau prea larg.

4. Îți cumperi un costum alb fără să verifici transparența

Costumele de baie deschise la culoare pot fi extrem de transparente. Ia cu tine

o prietenă când încerci un astfel de costum. Mai bine să fii sigură decât să te trezești pe plajă cu priviri curioase.

5. Alegi în funcție de ceea ce vrei să ascunzi

În loc să alegi un costum de baie care să-ți pună în valoare bustul, te gândești doar cum să-ți ascunzi burtica. Nu e cea mai înțeleaptă alegere.

DIETĂ

Înainte de a mânca sau de a ne prepara hrana, ne vom spala pe mâini bine cu apă și săpun. Nu vom consuma băuturi și nici apă din surse nesigure, nici măcar pentru spălătul dinților. Nu vom consuma lapte nefiert, iar fructele și legumele, inclusiv cele din salate, vor fi spălate cu cea mai mare atenție de cel puțin două ori. Nu se consumă carne și pește incomplet preparate sau crude.

Tratamentul cu afine este eficient în diaree pentru că distruge germenii patogeni

Statisticile arată că milioane de persoane suferă anual de infecții intestinale și alte forme de diaree. Mortalitatea la nivel mondial din cauza afecțiunilor diareice este de peste două milioane persoane pe an.

Odată cu venirea căldurilor, gradul de răspândire al diareei este mare, așa că, oricât de puțin agreabil pare acest subiect, el merită abordat și trebuie tratat cu maximum de seriozitate.

Diareea și cauzele sale

Diareea presupune materii fecale frecvente (de cel puțin trei ori pe zi) de consistență moale sau apoasă. Fecalele sunt reziduuri care urmează a fi eliminate din organism, obținute în urma digestiei și absorbției nutrienților și fluidelor din alimente. Absorbția necorespunzătoare a fluidelor sau secreția în exces a acestora de către sistemul digestiv duc la apariția scaunelor moi, apoase (conțin apă și săruri minerale și cântăresc mai mult decât scaunele obișnuite, normale).

De obicei, diareea nu durează mai mult de o zi, două și poartă denumirea de diaree acută, fiind o afecțiune des întâlnită. Dacă durează mai mult de trei săptămâni, vorbim despre diareea cronică, o afecțiune gravă care presupune neapărat prezența la medic.

Mai multe tipuri de bacterii introduse în organism prin intermediul mâncării și a apei produc diaree, cum ar fi Salmonella și Escherichia Colli. De asemenea, diverși virusi pot provoca diaree: virusul hepatic, citomegalovirusul, novovirusul sau rotavirusul. Infecția cu rotavirus este cea mai frecventă cauză a diareei întâlnită la copii.

Gastroenterita virală este extrem de contagioasă. Gastroenterita reprezintă inflamația mucoasei stomacului, intestinului subțire și a intestinului gros și reprezintă o cauză de îmbolnăvire de diaree a milioane de persoane. Oricine poate dobândi gastroenterită virală și cei mai mulți se recuperează fără complicații.

Diareea cronică poate avea nenumărate cauze și cel mai adesea există o legătură cu disfuncțiile intestinale. Dintre cauzele menționate: paraziții, sindromul colonului iritabil, boli inflamatorii intestinale (colită ulcerativă, boala Crohn), intoleranță și sensibilitatea la unele alimente (lactoza, fructoza sau sorbitolul), reacțiile la medicamente, chimioterapia și radioterapia.

Persoanele care vizitează anumite țări străine sunt expuse riscului de a avea diareea călătorului. De această afecțiune suferă cam 20 de milioane de persoane care călătoresc în țări din Asia, Africa și America latină. Diareea călătorului este cauzată de agenți infecțioși între care "contribuția" bacteriilor este de 80%.

Marea majoritate a cazurilor de diaree debutează brusc cu scaune dese. Alte simptome asociate sunt: amețeală, vărsături, dureri abdominale, febră, somnolență, balonări. Cele mai multe cazuri se vindecă în decursul a 1-2 zile fără tratament medicamentos și nu pun în pericol viața.



Prima opțiune este prevenția

Aplicarea unui set de măsuri de igienă simple ne pot ajuta să evităm neplăcerile cauzate de diaree.

Înainte de a mânca sau de a ne prepara hrana, ne vom spăla pe mâini bine cu apă și săpun. Nu vom consuma băuturi și nici apă din surse nesigure, nici măcar pentru spălătul dinților. Nu vom consuma lapte nefiert, iar fructele și legumele, inclusiv cele din salate, vor fi spălate cu cea mai mare atenție de cel puțin două ori. Nu se consumă carne și pește incomplet preparate sau crude. Nu se consumă alimente preparate cumpărate de la vânzătorii ambulanz. Orice aliment, chiar preparat în casă care prezintă semne de alterare, modificări ale gustului, mirosului, culorii, nu va fi consumat deoarece poate fi contaminat cu bacterii.

Dietă în caz de diaree

Dacă aveți o stare generală bună, nu ați pierdut multe lichide prin scaune și vărsături și nu sunteți în una din situațiile în care trebuie să mergeți la medic, atunci puteți să vă tratați singuri. Trebuie să beți multe lichide, însă nu alcool, cafea sau ceai negru. Apa plată, ceaiul sau zeama de compot (slab îndulcită), supă de legume (nu uitați de morcovi) sunt foarte bune. Dacă simțiți greață, e de preferat să nu renunțați de tot la lichide, încercați cu cantități mici, însă trebuie evitate produsele lactate.

Iată o rețetă de limonadă care ajută în diaree. Unui litru de apă minerală i se adaugă zeama a 1-2 lămâi și o lingură de zahăr brun. De asemenea, se adaugă un vârf de cuțit de sare marină și un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se beau mai multe pahare de limonadă pe zi. Persoanele cu restricție la sare în alimentație (hipertensivi, cardiaci) nu vor pune nici sare, nici bicarbonat de sodiu.

Acest preparat ajută la prevenirea pierderii de electroliți prin fecale, dat fiind că are aport de glucoză, clorură de sodiu, bicarbonat de sodiu și citrați.

Este posibil ca la început să vă pierdeți cu totul pofta de mâncare, iar din cauza vărsăturilor să nu puteți mânca

nimic. Imediat ce lucrurile încep să meargă mai bine, puteți ronța câteva grisine, sticks-uri sau pâine prăjită, puteți mânca orez, banane, mere coapte, carne de pui friptă sau fiartă și macaroane cu brânză de vaci. Puteți renunța la regim după ce dispar greața și vărsăturile, scaunele sunt din ce în ce mai consistente și reapare senzația de foame. Nu începeți brusc să mâncați cartofi prăjiți, în nici un caz.

Fitoterapia este utilă

Plantele utilizate în tratamentul diareei sunt bogate în taninuri, și prin urmare au un gust aspru. Taninurile sunt solubile în apă, dar necesită un interval de timp pentru fierbere și de repaus relativ lung. De aceea toate ceaiurile împotriva diareei, preparate din aceste plante, vor trebui să fie lăsate în repaus un anumit timp cu planta în interior.

Cu ajutorul fructelor sau a frunzelor de afin se poate scapa foarte ușor de sindromul diareic. Și în cazul în care este vorba despre o infecție sau chiar o toxinfecție alimentară este util tratamentul cu afin deoarece acesta poate să distruge eventualii germeni patogeni. Se va folosi orice formă de preparat pe care îl aveți la îndemână atâta timp, până se restabilește scaunul normal. În cazul diareei, de multe ori o singură linguriță de tinctură de afin poate să rezolve rapid acest simptom atât de neplăcut. În cazurile în care este perturbată grav flora intestinală sau există o serie de agenți patogeni mai puternici, se va face un tratament de durată, caz în care este indicată în plus tinctura de propolis și de asemenea, iaurtul de casă.

Rozmarinul este anti-diareic cel mai bun pentru bebeluși, sub formă de ceai în doze mici. Nu numai că are un conținut mare de taninuri, dar acțiunea sa antispastică intestinală ameliorează durerile colicative care îi deranjează atât de mult pe copii. Vom fierbe 5 minute ceaiul de rozmarin și apoi vom lasa un repaus de 5 minute înainte de consum.

Ing. chimist Mircea Georgescu
Tel.: 0721202752

Spune-mi ce mănânci ca să-ți spun cum dormi



Vechea zicală "spune-mi ce mănânci ca să-ți spun cine ești" s-ar putea transforma și în "spune-mi ce mănânci ca să-ți spun cum dormi". Cel puțin aceasta este concluzia unui nou studiu efectuat de cercetătorii de la Școala de Medicină Perelman de la Universitatea Pennsylvania, care va fi prezentat la Congresul Anual al Somnului din acest an.

Se pare că greutatea corporală și numărul de calorii consumate pot influența durata ciclurilor de somn și, implicit, calitatea somnului.

Cercetătorii de la Universitatea din Pennsylvania au realizat un studiu pe un grup 35 de persoane cu o stare bună de sănătate. Aceștia le-au analizat somnul, cu ajutorul polisomnografiei, care înregistrează modificările fiziologice care se produc în timpul somnului, două nopți la rând. Apoi, au măsurat compoziția corporală și consumul energetic, inclusiv obiceiurile alimentare și numărul de calorii consumate zilnic de subiecți.

Studiul indică faptul că indicele de masă corporală (IMC), procentul de grăsime corporală și consumul energetic nu sunt indicatori semnificativi pentru durata ciclurilor de somn. Astfel, adulții supraponderali sau care suferă de

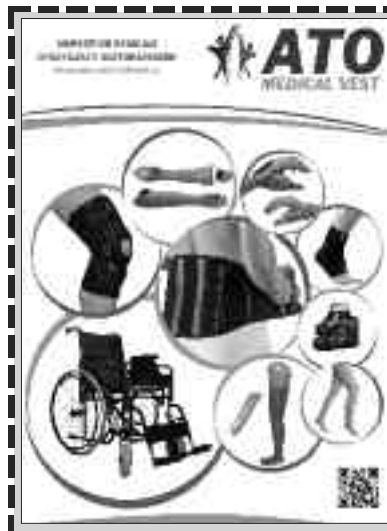
obezitate au petrecut mai mult timp în stadiul 5 al somnului (faza REM) în care se produc visele și care este caracterizat de bătăi cardiace și respirație mai rapide și este un somn mai puțin odihnitor decât cel din stadiile non-REM, care nu asigură refacerea.

Un episod de somn REM poate dura între 5 minute și o oră. Din durata totală a unui somn, aproximativ 20% reprezintă stadiul REM de somn.

„Într-o cultură în care presiunea de a sacrifica orele de somn pentru a menține productivitatea este tot mai mare, acest studiu oferă informații prețioase despre cum stilul de viață poate influența calitatea somnului”, explică Andrea M. Spaeth, autorul principal al studiului.

Cercetătorii au mai observat că mărirea aportului de proteine scurtează faza a 2 a somnului, atunci când ritmul cardiac și respirația sunt relativ normale, când temperatura corpului scade ușor, și crește durata somnului paradoxal.

Un alt studiu realizat tot de o echipă de cercetători de la Universitatea Pennsylvania arată că persoanele care se culcă la ore târzii și care suferă de afecțiuni ale somnului se îngrașă mai repede. Un alt studiu din 2015 arată că persoanele care mănâncă mai puțin seara pot să-și îmbunătățească deficitul de atenție și concentrare care vin odată cu privirea de somn.



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

Sedința de cenaclu a ieșit din toate tiparele, fapt ce a surprins plăcut asistența. Aproape fiecare poem recitat a fost însoțit de o istorioară. Poetul Ioan Belbe a dat o serie de detalii privind modul în care a luat naștere fiecare poem. Nu puține au fost poeziile care au fost gândite în vreme ce lucra la câmp pe tractor, combină sau chiar la coasă. Nu întâmplător în poezia lui se regăsesc numeroase descrieri de natură.

LITERATURĂ

Stăpân al cuvintelor, Ioan Belbe este un adevărat creator de poezie

Cenaclul literar Afirma, consecvent obiectivelor propuse, invită periodic la sedințele sale și creatori care sunt stabiliți în mediul rural, frecvența mai rar acestor reuniuni, dar au preocupări în acest sens.

Recent, Centrul Cultural "G.M. Zamfirescu" Satu Mare, a găzduit o nouă sedință atelier a cenaclului. Protagonistul întâlnirii de lucru a fost poetul Ioan Belbe, din Turț, cel care a impresionat asistența. A recitat o serie de poeme care nici măcar nu sunt incluse în volumul său "Spirale eterne", apărut în anul 2010, la editură clujeană.

Editorul volumului, regretatul Ion Vădan scria pe coperta a IV-a: "El este expresia fericită a gospodarului îndrăgostit de tot ce ține de artă și poezia populară, fiind un promotor al folclorului autentic oșenesc. Ion Belbe scrie un fel de "cronică" în versuri a vieții lui dar și a obștei... Prospețimea și simplitatea versurilor fac din ele mesagerul sigur al unei conștiințe active și al unui suflet sensibil".

Sedința de cenaclu a ieșit din toate tiparele, fapt ce a surprins plăcut asistența. Aproape fiecare poem recitat a fost însoțit de o istorioară. Poetul Ioan Belbe a dat o serie de detalii privind modul în care a luat naștere fiecare poem. Nu puține au fost poeziile care au fost gândite în vreme ce lucra la câmp pe tractor, combină sau chiar la coasă. Nu întâmplător în poezia lui se regăsesc numeroase descrieri de natură.

Despre poemele citite și/sau recitate de Ioan Belbe au vorbit: Ioan Rațiu, Gheorghe Cormoș, Ioan Sălăjanu, Mihai Sas, Liliana Lazăr Dobos, Ioan Coriolan Anițaș.

Este important ecoul ce-l stărnesc



Sedința de cenaclu a ieșit din toate tiparele, fapt ce a surprins plăcut asistența

poemele celor din jur, dar acestea cu siguranță că vor folosi ca pildă ascultătorilor. Poezia lui Ioan Belbe este clasică, sănătoasă, realistă și pleacă de la frumusețea locului de unde vine autorul, din zona Țării Oașului.

Numeroase construcții metaforice, frumoase, este stăpân al cuvintelor, un adevărat creator de poezie

Are numeroase construcții metaforice, frumoase, este stăpân al cuvintelor, un adevărat creator de poezie. Poezia de calitate se scrie în condiții speciale. Acest fenomen este într-o revenire la starea de

sănătate a poeziei clasice. Trebuie să te naști poet ca să poți scrie așa. Ioan Belbe este o pildă sănătoasă ce o avem azi în mijlocul nostru.

Creația poetului aduce în atenție publică, două tipuri de poezii, una baladică cu arhaisme și alta lirică, cu o filozofie aparte. Poezia lui Ioan Belbe curge curat, elegant. Fără nicio confuzie autorul este poetul Țării Oașului".

Ar fi fost o mare pierdere dacă nu am fi ascultat poeziile lui Ioan Belbe. Acesta scrie o poezie adevărată, cu pricepere și trăire, iar sensurile poeziilor sale pătrund în inima cititorului. Este un om care știe ce înseamnă bobul de grâu, scrie frumos, iar noi am beneficiat de o seară poetică deosebită.

Prin poezia sa frumoasă, poetul a prezentat imagini de la țară, transpuse în poezie, cu profunzime, sinceritate și naturalețe.

În poemele lecturate sau recitate se face remarcată lumea liniștită, relaxantă, frumoasă cu peisajele de la țară care dau o picătură de energie într-o lume bolnavă. "Suntem la Turț țărani lângă mineri/ Purtăm pe umeri aură străbună/ și din adâncuri pline de mister/ Neasemuite flori aducem la lumină".

Alături de cei menționați mai sus, la sedința de cenaclu au mai participat: Claudiu Govor, Georgeta Govor, Rodica Cuc, Angela Munteanu, Bălc Ana Maria, Mihai Sas, Cecilia Sas, Lia-Florica Koka, Daniela Efimov.

Ca o dragoste târzie, Poezia

Construcții lirice de o pură, sfioasă delicatețe și fragilitate sunt poemele din volumul scriitorului colonel (r) Vasile Rus („Mărturisirea gândurilor”, Ed. Citadela, Satu Mare, 2015). Poetul reușește să impună un topos liric expresiv, pe linia tradiționalismului rafinat.

O asemenea direcție lirică este binevenită în poezia noastră preocupată prea mult de experimente sterile, de respingerea cu aroganță a cugetării, emoției autentice, a gândului și a formei artistice disciplinate.

Demersul poetic, al poetului menționat, se desfășoară pe parcursul a șapte capitole, cu titluri tematice, parte dintr-un tot, care dă unitate ideii promovate de poet ab-initio. Se relevă o evidentă căutare a sinelui și provocare a gândirii semenilor într-un dialog constructiv: „Te rog pe tine, gândule sfinte/ spune-mi cine sunt eu acela/ care aici și acum/s-a răticat printre cuvinte.” (Gând final).

„Mărturisirea gândurilor” este poezia unei călătorii între începuturile și sfârșitul acestei vieți, ale iubirii de om, de neam, de patrie, de D-zeu, a valorilor care să ducă la perpetuarea românismului, a credinței pure, de afirmare a neamului: „Doamne, cu puterile-ți divine, /bate-i să-nțeleagă, în fine/că ce fac nu este bine.” (Justițiară). Mai presus de toate este, preceptul iubirii care, „...este în toate și totul în viață/este acel ceva/ greu de definit” (Iubire și credință). Dragostea de țară și de neam este

o constantă a gândirii și a simțirii sale, prea puțin prezentă, din păcate, în poezia contemporană.

Versurile sale nu se evidențiază prin îndrăzneț la nivelul poeziei, situându-se în acord cu dezideratele unei poezii austere, cursive, ireproșabil articulată pe idee, fără a lăsa senzația unei compuneri pe temă dată. Deși ideea ar fi o mărturisire a gândurilor, situarea în poetică are expresii variate, fără revenirea obsesivă asupra unei nuanțe, dovadă a gândirii sale poetice creative. Lungi sau scurte, versurile poemului sunt de o mare suptete, iar prin contrapunctul sintagmelor poetice realizează o cantabilitate modernă. Foarte adesea, discursul liric curge în valuri care se întretaie, creând o aureolă a limbajului sub haina cuvintelor simple, uzuale: „Cobor în mine, /stând pe prima treaptă, /lumea asta îmi pare/strămbă și nu dreaptă.” (Lui M). Ea provine din neostentația unei vieți de excepție, trăită zi de zi cu modestie, sub semnul sacralului și al spiritului, ale caldei intimității cu adevărurile divine, dragostea de oameni cărora le transmite din cugetările sale asupra vieții. În mod firesc poemul se scrie într-o intimă confesiune care vine spre gândirea și inimile noastre.

Marea parte a poeziilor au ca punct de pornire experiența personală, strecurată printr-un filtru livresc. „Prolog sau gândul gândurilor” exprimă direct această intenție, fiind o scurtă biografie afectivă și spirituală, așezată chiar la începutul cărții: „Să știți, toți, că nu mai vreau să fiu/nimic

altceva, decât om viu/cu mîntea luminată și cugetul drept”

Eul poetic se identifică cu idealurile mărețe ale strămoșilor, simbol al apartenenței și al continuității, reflex al unui ritual de recunoaștere și de asumare spirituală a comunității din care s-a ivit, avându-l ca exponent fundamental pe Eminescu cel „cu gânduri tăioase și-nțelepte.” Echilibrat în conduita poetică, ne îndeamnă la înțelepciune și prudență, cultivă normele practice ale moralei creștine, îi privește cu rezerve spre contemporani: „Când cobor în mine/ stând pe prima treaptă/lumea asta-mi pare/strămbă și nedreaptă” (Epilogul gândurilor). Invocând numele unor cugetători (Hristos, Seneca, Pitagora, Eminescu) poetul definește rațiunea, înțelegerea, știința, cultura, neamul, limba, sufletul: „Iubit-am în viață/frumosul, cartea și cultura./ Dorit-am să învingă învățătura, știința/ și nu ignoranța și ura.”

Finalul cărții include capitolul „Locul și rolul cărții în formarea românului contemporan” care însumează mărturisiri și îndemnuri spre lectură a 12 oameni de cultură sătmăreni (profesori, ziaristi, preoți, scriitori) cu prețuire pentru carte. Prefața volumului este semnată de scriitorul Teodor Curpaș.

„Mărturisirea gândurilor” este o confesiune de credință într-un exercițiu clasic propriu unui autor care intuește dificultățile poeziei, forma cea mai familiară de exprimare și de comunicare cu semenii: „Seamănă fericirea pe drum de veșnicii/ omule fii om/ca-nfloritul pom” (Să fii).



Finalul cărții include capitolul „Locul și rolul cărții în formarea românului contemporan” care însumează mărturisiri și îndemnuri spre lectură a 12 oameni de cultură sătmăreni

Cum trăim pe un tărâm al deziluziilor și al speranțelor deșarte, cartea scriitorului colonel (r) Vasile Rus trebuie citită cu dragoste și prețuire pentru a ne regăsi pe noi înșine, în acord cu idealurile străbunilor pe care avem datoria să le perpetuăm și să respectăm omul care le pune în centrul scrierilor sale, mai presus de propriile-i frământări. Un om care trăiește și promovează muzica valorilor umane și poetice autentice în climatul contemporan atât de viciat, scriitorul colonel(r) Vasile Rus este un nume care nu poate fi omis de pe lista a valorilor literare autentice.

Prof. Livia Mărcan

Poeme Ioan Belbe

Dacii liberi

Dacii liberi mai trăiesc.
Toaca lor mai bate încă,
Ritm curat și strămoșesc
Eu sub val rămas-au stâncă

N-a fost val să spargă stâncă,
Nici furtună să o miște.
Capul nu și-a plecat fruntea
La cei ce-au voit să-l ciunte.

Cum am fost, așa rămânem,
Înfrățiți cu râul, ramul,
Precum codrul meu suntem
Lăsăm nemuririi neamul.

Dăm poruncă peste fire,
Ca în vatra strămoșească,
În pace și în iubire,
Liberi Dacii să trăiască.

Brazda înflorită

Țărani cu palmele bătătorite,
Cuvântul meu e simplu și curat
Eu scriu tăcerea ploilor trecute
Când voi vă-ntoarceți de la arat.

Un car cu boi mai scârțâie pe drum,
Pe fața voastră brăzdată e câmpia
În liniștea-nserării de acum,
Cântați un cântec vechi, contemporan cu glia.

Nu mai sunteți singuri și pierduți,
Că Ion și Moromete au fost cu voi.
Nu mai sunteți flămânzi și desculți
Că brazda voastră a-nflorit în noi.

Eu sunt feciorul tău țaran român
Și setea de pământ nestinsă e în mine.
Cu sufletul și brațul meu în sat român
Și-ți jur în toate să fii lângă tine.

Oșenii

Între păduri, în colț de țară strămoșesc,
Un neam de oameni neînfricați trăiesc.
Îi recunoști îndată după port și grai,
Și după cântul zăs la ceteră pe plai.

Oșenii-s iuți la muncă și aspri sunt în toate,
Ei nu spun niciodată cuvântul "nu se poate",
Șan sunt eu și știu ce-i oșenia,
E inima ce bate pentru România.

Spirale eterne

Poemul acesta îl scriu într-o zi de vară la coasă
Soarele-mi scapără-n clop cu săgeți,
Vântul adie prin iarba deasă,
Iar coasa e parcă un colț de mistreț.

Spre fildeșul luciu se leagănă iarba,
Supusă mereu, de legile vieții perene,
Că fânul a fost și fânul e baza
Rotirilor noastre-n spirale eterne.

Pelerin la coasă

Sus pe deal în mănăstire
E icoana Maicii noastre
Făcătoare de minuni
Nu te îndoi creștine
Spală-ți fața păcătoasă
În lacrimi și-n rugăciuni.
Nu te abate din cărare
Ce aduce la mănăstire
Nu lăsa călcăiu-ți frate
Să alunecă-n neștire.
Mergi spre Domnul Înainte.
Și cu oasele zdrobite.
El e singur veșnic viu
Cu pace și cu iubire
Umple-ți sufletul pustiu
Chiar acum când scriu acestea
Sus pe deal răsună toaca
De înviere aducând vestea
Jos în vale eu bat coasa.

Pagină realizată de Ioan Anițaș

Maestrul a murit în noaptea de 27 spre 28 iunie 1916 în casa lui din București. Pe șevalet, odihnea ultima lui creație începută: chipul unei femei. Ștefan Luchian a lăsat în urma sa în atelier 11 peisaje, 8 tablouri cu celebrele flori, 5 portrete și 4 compoziții.

Adrian Ghenie a vândut două lucrări cu 3 milioane euro

Două lucrări ale pictorului român Adrian Ghenie au fost vândute cu o sumă totală care depășește 2 milioane de lire sterline, în cadrul unei licitații de artă contemporană organizate de Casa Sotheby's din Londra în 28 iunie, se arată pe site-ul casei de licitații.

Prima lucrare, intitulată „The Hunted” (2010) și estimată de casa de licitații la 400.000-600.000 de lire sterline, a fost achiziționată în cadrul Contemporary Art Evening Auction de marți pentru suma de 1,86 milioane de lire.

Cea de-a doua pictură de Adrian Ghenie scoasă marți la licitație de către Sotheby's a fost „Self-portrait as a monkey”, un autoportret din 2011, vândut cu 665.000 de lire sterline, față de o estimare de 150.000-200.000 de lire sterline.

Potrivit site-ului Sotheby's, la licitația de marți seară au fost scoase la vânzare 47 de lucrări, iar vânzările au totalizat 52,19 de milioane de lire sterline.

Adrian Ghenie s-a născut în 1977 la Baia Mare. În anul 2001 a absolvit Universitatea de Arte din Cluj-Napoca, și a fondat în 2005, împreună cu Mihai Pop, Galeria Plan B, extinsă ulterior și în Berlin. Plan B a organizat pavilionul românesc la Bienala de la Veneția din 2007, iar în 2008 a deschis un spațiu expozițional permanent la Berlin, o premieră pentru o galerie românească în străinătate.

Adrian Ghenie și-a împărțit până în 2013 viața între România și Germania, însă, în cele din urmă, a ales Berlinul, unde este considerat reprezentantul cel mai important al noului val al artei vizuale românești.

Tablouri de Țuculescu și Aman s-au vândut sub 100.000 de euro

Două lucrări semnate de Ion Țuculescu și Theodor Aman au fost adjudecate la Licitația de Vară Artmark, la prețuri de 65.000 euro, respectiv 75.000 euro.

„Licitația de Vară Artmark 2016 s-a finalizat cu un total ce a depășit estimările, de peste 550.000 euro, în creștere cu 15% față de rezultatele Licitației de Vară 2015”, precizează reprezentanții casei de licitații.

Cele mai importante două loturi ale licitației - „Mare albastră” de Ion Țuculescu și „Natură statică cu cireșe, caise și tutun” de Theodor Aman - s-au adjudecat pentru 65.000, respectiv 75.000 euro, prima peste limita maximă a estimării, cea de a doua în interiorul intervalului estimativ.

Rezultate semnificative a înregistrat și Nicolae Dărăscu - cinci loturi adjudecate din cinci, marcând un total de 53.500 euro. Artistul Alexandru Phoebus a înregistrat un record personal, pictura sa „Muncitor cu pâine” fiind adjudecată pentru 7.500 euro, cel mai ridicat nivel de până azi.

Ultimele licitații ale verii și, totodată, ale anului de licitație 2015-2016 vor fi Orientalism și Mari Poeti Români, Postmodernism și Artă Contemporană și Licitația de Ceesuri și Bijuterii, ale căror expoziții s-au deschis deja, la Palatul Cesianu Racovița.

Ștefan Luchian, geniul tragic al picturii românești

Ștefan Luchian, unul dintre cei mai originali și importanți pictori români din toate timpurile, a murit acum 100 de ani, la data de 28 iunie 1916, sărac și în chinuri groaznice. Era măcinat de o boală cumplită: scleroza multiplă.

Tablourile sale vorbeau celui care privea. „Întocmai ca toți marii artiști ai lumii, Luchian este un pictor profund național, înzestrat cu o întinsă știință a tuturor înfățișărilor țării, a oamenilor ei. Vibrația lui în fața realităților locale este adâncă și răscolitoare și focul simțirii o trezește pe a noastră pentru a ne face să pricepem mai bine lumea în care am trăit”, îl explică Tudor Vianu pe Ștefan Luchian.

O tinerețe fericită

Născut în la 1 februarie 1868, în localitatea de graniță Ștefănești, astăzi oraș în județul Botoșani, Ștefan Luchian a avut o tinerețe fericită. Nu ducea lipsă de bani și în 1873 se mută cu familia la București. Contra dorinței mamei, care vroia să-l vadă militar, ca pe tatăl său, Ștefan Luchian ajunge elev în 1885 la Școala Națională de Arte Frumoase.

Oricum, spun biografii, de mic avea o atracție deosebită pentru pictură, dar și un talent ieșit din comun în a desena și apoi picta peisaje sau flori. Mai mult decât atât, văzându-l cum pictează, profesorul său, celebrul Nicolae Grigorescu, ar fi exclamat în fața unei lucrări semnate de Luchian: „În sfârșit, am și eu un succes!” Cu o avere frumoasă moștenită de la părinți și cu un talent uriaș, viitorul se așternea neted în fața lui Ștefan Luchian. Nimeni nu avea să bănuiască chinurile și sărăcia în care va sfârși genialul pictor.

Tânărul Ștefan Luchian studiază la Munchen începând cu 1889, la Academia de Arte Frumoase. În 1890 se întoarce în țară și expune la prima expoziție a societății de artă „Cercul artistic”. În 1891 pleacă din nou în străinătate la Paris și studiază la reputata Academie Julien. Acolo, Luchian descoperă impresionismul și abia atunci, spun specialiștii, își cristalizează stilul propriu. Acesta ar putea fi observat în lucrarea „Ultima cursă de toamnă”, cu influențe din partea lui Manet, dar și cu o amprentă proprie unică, cu tehnici moderne, nemaîntâlnite în epocă - în principal în modul cum așeza culorile.

Un dandy al vremii lui

Contemporanii spun că Luchian trăia din plin. Participa la curse cu biciclete, frecventa „bătăile cu flori” de la șosea, de pe 10 mai, aruncând alături de alți tineri buchete în trăsurile care treceau de la Arcul de Triumf. Era și un client fidel al cafenelei Fialkovsky, locul de întâlnire al artiștilor plastici. După moartea mamei sale în 1892 vinde o casă din București și își cumpără chiar o vilă. Laura Cocea, nepoata lui Ștefan Luchian, persoana cea mai apropiată pictorului, descrie în jurnalul său locuința de vis a botoșăneanului de pe Bulevardul Kiseleff. „De la ușa cea mare din față, din vestibul, intrai în salonul mare și rotund ca la Atheneu. Aici era



„Un zugrav” (1907), ultimul autoportret al lui Luchian, pictat când deja era foarte bolnav

și atelierul lui Ștefan”, scrie „Lorica”, cum o alinta pictorul.

Luchian era o figură foarte cunoscută în boema bucureșteană. De altfel, pictorul frecventase și boema pariziană și nimic nu părea să anunțe declinul. Cu toate acestea primul semn este dat de împușinarea averii. Banii cheltuiți din moștenire nu au mai putut fi recuperați. Luchian nu vindea suficiente tablouri. Era, ca orice artist genial, înaintea epocii sale și era puțin înțeles.

Decăderea economică

Sărăcia bătea la ușă, iar în 1896 este refuzat la salonul oficial de pictură din București. Și-a deschis alături de alți pictori avangardiști propriul salon: „Expoziția artiștilor independenți”. Cu toate acestea, nu reușea să vândă tablouri, și aproape ajunsese la fundul sacului.

Grijile materiale au fost primul semn că norocul se schimbese. Deși genial în pictură, nu știa să-și administreze finanțele. Investise prost și a cheltuit mult. La 31 de ani, Ștefan Luchian era sărac lipit. Culmea, tocmai în această perioadă se îndrăgostise de fiica unui primar. Se numea Cecilia Vasilescu și era fata edilului din Alexandria. S-au iubit și doreau să se căsătorească. Boala a lovit, însă, pe neașteptate.

Debutul bolii

În 1898, același an în care o cunoscută pe Cecilia, pictorul a fost ținut pentru prima dată la pat. Avea o

erupție de abcese purulente în gât și febră mare. În anul următor a fost, din nou doborât de aceleași simptome. Părinții Ceciliei i-au refuzat mâna fetei. A urmat declanșarea bolii propriu-zise. Scleroza multiplă s-a declanșat. Această boală face ca celulele imunitare ale corpului să atace propriul sistem nervos și să provoace pierderi de vedere până la paralizie generală și moarte.

În 1902, Luchian era deja internat în spital. Boala avansa rapid. Avea dureri cumplite, uriașe, dar cel mai mult îl durea că nu se mai putea deplasa, fiindcă îi plăcea să se inspire din natură. Doctorii din acea perioadă nu reușeau să-i aline suferința. „Nu v-am scris pentru că mi-a fost tare rău și încă mieste, dar mai puțin decât îmi era. Pe lângă paralizia picioarelor, care de la șolduri în jos îmi sunt complet amorțite și în imposibilitatea de a face ceva cu ele, apoi încă o serie de boale ce provin tot de la prima, pe care nu știu cum să o numesc, pentru că doctorul nu a pus încă diagnosticul. Sunt aici de o lună și jumătate și nu am ajuns cel puțin nici să cobor din pat, cu toate îngrijirile distinsului profesor Marinescu, ce pune pentru căutarea mea. Și știința are o limită, așa că bietul doctor dă și el din umeri și îmi recomandă răbdare”, scria pictorul, din Spitalul Pantelimon, în 1902, prietenului său Constantin Mille.

Anii de calvar

„După o criză de dureri își întorcea capul de la perete și, privindu-ne cu ochii lui blânzi, ne spunea: A trecut. S-

a terminat. Hai să stăm de vorbă”, mărturisea Laura Cocea în jurnalul său. Își pierduse o parte din vedere, dar continua să lucreze chiar și din memorie. Apropiatii mărturisesc că cea mai mare teamă a pictorului era să nu mai poată lucra. De altfel, Luchian, în ciuda paraliziei, muncea până la extenuare. Avea idei, corpul îl părăsea, dar geniul îl făcea să continue. Mai mult decât atât, specialiștii apreciază că cele mai bune lucrări ale pictorului au fost din această perioadă.

Din cauza faptului că nu a mai putut ieși din casă, pictorul comanda flori prin apropiați. Din acel moment s-a apucat de pictat flori. Își concentrează tot efortul creator în pictarea lor. „Când se apuca de lucru nimic nu-l oprea, nici dureri, nici vizite”, preciza Lorica. Durerile și neputința care-l sfâșiau îmbinate cu geniul au dat artei plastice românești capodoperele sale: florile lui Luchian.

Voia să moară în fața șevaletului

Țintuit în fotoliul său de acasă, pictorul era decis să moară în fața șevaletului. „Credeți că există o moarte mai bună decât să mori la lucru?”, le spunea tuturor celor care-i spuneau să se odihnească. Durerile cumplite abia îl lăsau. Nu se mai putea mișca. Cu toate acestea dorea cu îndârjire să creeze. Boala ajunsese în stadiile finale. Pictorul ar cerut să i se lege pensula de încheietura mâinii, fiindcă nu mai putea mișca degetele. Pictorul Traian Cornescu, soțul Laurei Cocea, îl ajuta pe Luchian, în momentele în care pictorul abia își mai putea mișca mâinile. După indicațiile lui Luchian, Cornescu trasa contururile, iar genialul pictor le umplea cu culoare.

Nicolae Tonitza l-a văzut în calvarul creației din ultimul său an în viață. Tonitza a izbucnit în lacrimi văzând chinul genialului moldovean: „I-am legat pensula de antebrațul mâinii drepte și mâna lui începe să se zbată nervos și stângaci pe suprafața pânzei și fața lui se crispa ca de durerile unei faceri, înfricoșător. Rezonanțele nebănuite de adânci ale unui suflet încă viu m-au impresionat până la lașitate. Am fugit din fața acelei schingiurii voite și într-o cameră alăturată, în urma perdelelor groase, am plâns, plânsul sec al neputinței mele detestabile”.

Maestrul Luchian a murit în cele din urmă în noaptea din 27 spre 28 iunie 1916 în casa lui din București. Pe șevalet, odihnea ultima lui creație începută: chipul unei femei. Ștefan Luchian a lăsat în urma sa în atelier 11 peisaje, 8 tablouri cu celebrele flori, 5 portrete și 4 compoziții. Biografia sa a inspirat un minunat film de artă și despre artă, regizat în 1981 de Nicolae Mărgineanu, cu Ion Caramitru în rolul pictorului.

„Luchian este, mai mult decât mulți pictori, omul artei sale. Pentru tablourile lui el e ceea ce-s fluturii pentru câmpie, ale căror culori se reproduc pe pânza aripilor albă. Dacă trupu-i muncit de toate sfintele dureri nu este de catifea și mătăasă, ochii lui Luchian, iluminăți de-o flăcărie adâncă, poartă-ntr-însii ștofa strălucită a tuturor tablourilor lui”, avea să scrie Tudor Arghezi. **Vasile A.**

În anul 2000, în Marea Mediterană erau descoperite ruinele orașului Heracleion, a cărui denumire a fost dată de întemeietorii săi după Hercules, cel care a adus faima urbei în Antichitate. Ruinele orașului dispărut au fost găsite în urma unui sondaj făcut de scafandri egipteni pe malul mării.

A fost mitica Atlantidă orașul antic Heracleion?



În anul 2.000, în Marea Mediterană erau descoperite ruinele orașului Heracleion, a cărui denumire a fost dată de întemeietorii săi după Hercules

În urmă cu circa 2.400 de ani, Herodot menționa pentru prima dată numele Atlantidei, spunând că aici a vizitat-o celebra Elena din Troia.

Nimeni nu cunoaște cu exactitate locația exactă a cetății mitice, însă o descoperire făcută în secolul al XIX-lea, în largul coastei Egiptului, pare să fie cea mai apropiată dovadă în acest sens.

Ruinele așezării egiptene se află astăzi la circa 45 de metri adâncime, în Golful Aboukir

În anul 2000, în Marea Mediterană erau descoperite ruinele orașului Heracleion, a cărui denumire a fost dată de întemeietorii săi după Hercules, cel care a adus faima urbei în Antichitate. Ruinele orașului dispărut au

fost găsite în urma unui sondaj făcut de scafandri egipteni pe malul mării. După ce au studiat ruinele și artefactele descoperite la fața locului, arheologii au speculat că Heracleion a fost cel mai important centru comercial din zona de coastă a Egiptului.

Pe parcursul cercetărilor, arheologii au descoperit 64 de nave, aflate în împrejurimea ruinelor orașului. În zona așezării, specialiștii au identificat, printre altele, monede de aur și greutatea din bronz și din piatră. Monedele și greutatea atestă faptul că Heracleion era un oraș comercial.

Printre piesele de dimensiuni mai mari aduse la suprafață s-au numărat statui uriașe, cu o înălțime de până la 5 metri, care, cel, mai probabil, întru-chipează zei din mitologia egipteană.

Alături de aceste descoperiri, cercetătorii au găsit statui mai mici, despre care se crede că înfățișează zei minori. Obiectele au fost aduse la supra-

față, pentru a fi studiate mai detaliat.

Unul dintre coordonatorii echipei de cercetare, Dr. Damian Robinson, declara, la un moment dat, că încercă, împreună cu colegii săi, să afle care sunt zeii întru-chipați sub formă de statui, pentru a afla mai multe informații referitoare la modul în care se desfășura viața religioasă în Heracleion.

De asemenea, specialistul a spus că printre cele mai interesante descoperiri făcute în sit se numără și navele antice. În acest sens, Robinson menționează că, până în momentul de față, au fost descoperite numai puțin de 700 de ancore.

Ruinele așezării egiptene se află astăzi la circa 45 de metri adâncime, în Golful Aboukir. Arheologii presupun că orașul a fost fondat în zona Deltei Nilului, în secolul al VIII-lea î.Hr.

Oamenii de știință încă încearcă

să afle motivul pentru care orașul s-a scufundat. Specialiștii cred că evenimentul s-a petrecut la aproape 1.000 de ani după ce așezarea fost fondată. Principala cauză pe care cercetătorii au luat-o în considerare a fost creșterea treptată a nivelului mării, care, în timp, a dus la distrugerea straturilor de rocă pe care a fost construit orașul.

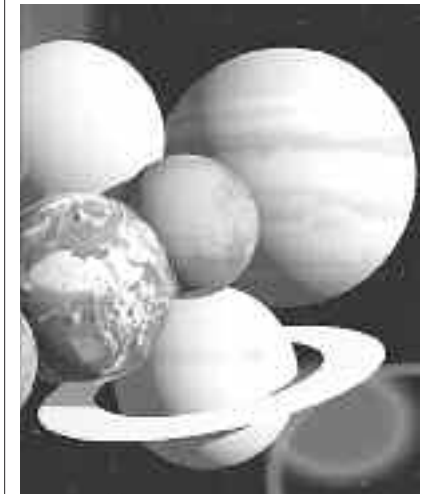
Din textele antice reiese că Heracleion nu a fost singurul oraș scufundat de-a lungul coastei Egiptului, în perioada Antichității.

Arheologul francez Franck Goddio a fost cel care a identificat pentru prima dată ruinele orașului Heracleion, în anul 2000.

Descoperirea pe care a făcut-o cercetătorul atunci a fost total întâmplătoare, deoarece el se afla în căutarea unei nave franceze scufundate în Nil, în timpul unei bălăii desfășurate în secolul al XVIII-lea.

Sursa: thevintagenews.com

Șansele de a descoperi forme de viață extraterestră sunt extrem de mici



De-a lungul timpului, au existat numeroase încercări de a afla care sunt șansele ca omenirea să fie singura civilizație din întreg spațiul cosmic.

Astronomii americani au folosit o variantă îmbunătățită a Ecuației Drake, pentru a estima numărul de civilizații inteligente care au existat până acum în Univers.

Noua metodă include date recente, obținute cu ajutorul satelitului Kepler, privind numărul de exoplanete care ar putea adăposti viață. Cercetătorii au adaptat, de asemenea, ecuația, cu scopul de a identifica numărul de civilizații care există în prezent spațiul cosmic.

Studiul arată că, deși șansele de a descoperi forme de viață extraterestră sunt extrem de mici, acest lucru înseamnă că omenirea este singura civilizație avansată care a trăit până acum în Univers.

De fapt, posibilitatea ca noi să fim singurele ființe superioare din întreg cosmosul sunt de 1 la 10 miliarde de trilioane.

Cu ajutorul lui Kepler, astronomii americani au aflat că această valoare este mult mai mare, ceea ce înseamnă că extraterestrii ar fi putut exista, la un moment dat, în spațiul cosmic.

"Cercetătorii care au studiat problema existenței unor civilizații avansate în Univers s-au confruntat cu trei incertitudini mari în Ecuația Drake.

Știm, cu aproximație, câte stele există în spațiul cosmic, însă, nu știm câte dintre acestea au în apropierea lor planete locuibile, cât de des au apărut civilizații extraterestre în aceste zone și cât de mult au supraviețuit acestea înainte de a dispărea pentru totdeauna", menționează Adam Frank, profesor de fizică și astronomie la Universitatea din Rochester și co-autor al acestui studiu.

„Cu ajutorul satelitului Kepler, am aflat că cel puțin o cincime dintre stele au în apropierea lor planete locuibile. Prima neclaritate este, astfel, rezolvată”, a adăugat cercetătorul american.

Cea de-a doua incertitudine se referă la faptul că oamenii de știință nu știu cât de des ar fi apărut civilizații extraterestre în spațiul cosmic.

Specialiștii americani susțin că au rezolvat și această problemă, luând în calcul posibilitatea ca omenirea să fi fost singura civilizație care a existat vreodată în Univers.

Rezultatele obținute au arătat că șansele ca acest lucru să se fi întâmplat sunt de 1 la 10 miliarde de trilioane. Astronomii susțin că această posibilitate atât de mică rezolvă și cea de-a doua neclaritate a Ecuației Drake. Astfel, dacă șansele ca civilizațiile extraterestre să fi existat sunt atât de reduse, cercetătorii nu ar mai trebui să ia în calcul perioada de timp în care populațiile au trăit.

Pagină realizată de Mihai G.

Într-o sculptură veche de 2000 de ani apare un laptop

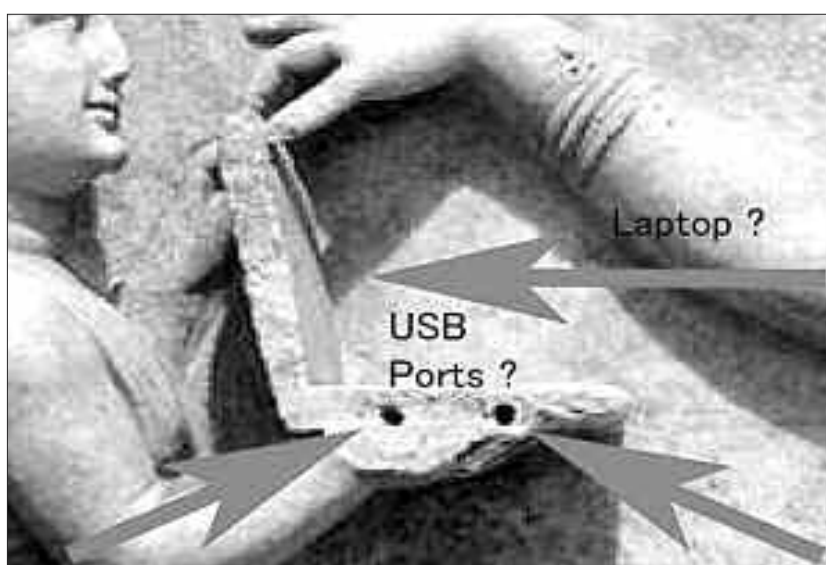
Există o mulțime de artefacte în lume care duc la concluzia că anticii foloseau cel puțin o tehnologie modernă ca a noastră.

Sau este doar doar o eroare a omului de interpretare, care vede artefactele doar din punctul lui de vedere tehnologic.

Femeia atinge touchscreen-ul în partea de sus a laptopului

Așa s-ar putea interpreta sculptura greacă, veche de peste 2.100 de ani, care a fost creată undeva în jurul anului 100 î.Hr., scrie lovendal.ro. Minunea poate fi văzută pe piatra de mormânt a unei femei împreună cu un copil-sclav.

Copilul ține în mână către femeie



ceva ce pare a fi un laptop din zilele noastre.

Și femeia pare că se uită foarte atentă spre ecranul laptopului.

În plus, femeia parcă ar accesa touchscreen-ul sau ar atinge un buton aflat în partea de sus a laptopului.

Inseamnă că grecii aveau acces în trecut la tehnologii extraterestre foarte asemănătoare cu cele folosite de noi în ziua de astăzi sau avem o dovadă a călătoriei în timp.

Oricare dintre variante este demnă de luat în calcul sau pur și simplu obiectul reprezintă cu totul altceva, ceva care aparține timpului respectiv.

De asemenea, "laptopul" are două găuri în lateral, ce sunt asemănătoare cu porturile USB din ziua de astăzi, lucru care ar putea să îi pună pe gânduri chiar și pe cei mai sceptici. Sursa: rtv.net.

Padma Lakshmi speră ca următorii 40 de ani să nu fie la fel de intensi

Au trecut zece ani de când a devenit regina emisiunilor culinare, în calitate de gazdă a show-ului "Top Chef". În afara micilor ecrane, cea care a călătorit în toată lumea ca manechin se află acum în fruntea propriei sale companii și a unui imperiu filantropic, dedicându-și tot timpul liber fiicei sale, Krishna, în vârstă de 5 ani. "Conduc lumea cu ajutorul unei linguri de lemn," glumește Padma referindu-se la portofoliul său de produse pentru casă și bucătărie, pe lângă cele două cărți de bucate publicate.

Dăruirea oamenilor remarcabili ce au făcut parte din viața ei au format-o, de la mama ei încăpățanată - care a încălcat regulile stricte ale societății indiene pentru a-și construi o viață în New York, la înțeleptul ei bunic - un inginer genial sau la omul care părea să nu fie deloc potrivit pentru ea și care s-a dovedit a fi adevăratul ei aliat.

Cu mult înainte de a păși pe un platu de filmare, vedeta în vârstă de 45 de ani a învățat că modul în care mâncăm reprezintă o extensie a felului în care iubim, în care îi consolăm pe cei dragi, cum ne creăm sentimentul de acasă și modul în care gustăm lumea pe măsură ce navigăm pe drumul nostru. Făcând naveta între două continente pe când era doar o copilă, această dezrădăcinare avea să devină un obicei în viața ei de adult, fiindu-i destul de greu să se simtă acasă într-un anumit loc. După nenumăratele călătorii prin toată lumea, mâncarea ei preferată a rămas orezul simplu pe care l-a mâncat prima oară pe podeaua rece a bucătăriei bunicii sale din sudul Indiei.

Nu este ușor să-ți dezvălui emoțiile, secretele, speranțele și visele unei audiențe necunoscute, dar aceasta e ceea ce a făcut Padma prin intermediul noului său volum de memorii "Love, Loss, and What We Ate". Vedeta povestește într-o manieră extrem de intimă despre copilăria ei petrecută în India alături de mama sa, care a divorțat de tatăl Padmei când aceasta avea doar 2 ani. Divorțul era foarte rar întâlnit pe acea vreme în țara sa natală, iar femeile aflate în această situație nu erau văzute bine în societate. Datorită acestei situații au plecat amândouă în New York, când Padma a împlinit 4 ani.

După o perioadă dificilă, în timpul căreia a reușit cu greu să se adapteze vieții din America, a fost nevoită să se mute înapoi în India, unde a locuit alături de bunicii ei în timp ce mama a rămas în New York alături de cel de-al doilea soț. În adolescență, Padma și mama ei s-au mutat în sudul Californiei pentru a începe o viață nouă. Ajunse acolo, mama ei s-a recăsătorit pentru a treia oară, creând neînțelegeri în familia lor. Prin urmare, Padma a fost nerăbdătoare să plece la facultate, urmând cursurile Universității Clark din Massachusetts, la secția Artă teatrală. În timpul unui semestru petrecut în Madrid a fost descoperită de un agent, care i-a propus să devină fotomodel. Această propunere a fost un șoc pentru ea, fiindcă nu se considera frumoasă datorită unei cicatrice de 18 cm aflată pe brațul ei drept, rezultată în urma unui accident de mașină din copilărie.

La începutul carierei sale de model i se cerea deseori să-și ascundă cicatricea în bluze și rochii cu mânecă lungă, până când renumitul fotograf Helmut Newton a decis să o arate în toată splendoarea ei în editorialele de modă. Astfel, stilistiții s-au asigurat că cicatricea apărea în poze pentru ca



publicul să știe că e vorba despre Lakshmi. "S-a transformat dintr-un semn rușinos într-un fel de talisman, o sursă de putere și încredere în propria persoană."

Povestea ei trece în revistă relația și apoi mariajul alături de renumitul scriitor Salman Rushdie, precum și nașterea fiicei sale, Krishna. Modul de a reda întâmplările din viața ei este unul plin de detalii, povestind despre mirosuri, texturi, culori și mâncăruri. "Am dorit să fiu sinceră și directă."

Primele două cărți ale sale au fost diferite de aceasta, fiind vorba de cărți de bucate. "La început trebuia să fie o carte despre alimentație și un corp sănătos." Editura i-a oferit chiar și sprijinul unui scriitor profesionist. "Nu mai colaborasem niciodată cu un alt scriitor, dar am fost dispusă să încerc și această metodă, fără să mă simt jignită. Voiam să scriu cea mai bună carte posibilă. Însă după ce tipul cărții pe care-l scriam s-a schimbat, ne-am dat seama că doar eu puteam s-o scriu. Așa că am renunțat la scriitor și am început să rescriu cartea." Tocmai din această cauză i-a luat patru ani și jumătate să o termine. Dar evoluția cărții într-un volum de memorii a fost o întâmplare norocoasă atât pentru Padma, cât și pentru cititori. "Vorbeam cu editorul meu în

fiecare dimineață la ora 10, uneori plângând, alteori frustrată. A fost, probabil, cel mai dificil lucru pe care l-am făcut în viața mea profesională. De multe ori am fost sceptică în privința finalizării cărții."

Padma spune că această carte i-a schimbat viața, acum nefiindu-i teamă de propria ei umbră, luând în considerare faptul că statutul de persoană publică aduce cu sine apariția mai multor articole neadevărate despre propria persoană. "Cu cât încerci să corectezi ceea ce se spune despre tine, cu atât atragi mai multă atenție asupra ta. Acum nimeni nu poate spune ceva despre mine ce nu am declarat eu." Faptul că și-a dezvăluit perioadele de nesiguranță din viața ei - adolescența petrecută printre fetele blonde din California, sentimentul că nu se ridică la nivelul fostului ei soț, Rushdie, sau situația de incertitudine legată de paternitatea fiicei sale - pare să fi pus capăt speculațiilor și bârfelor.

Interesul tabloidelor față de viața ei personală poate explica parțial de ce pasionata de mâncare nu prea merge la restaurante în New York. "Când mănânc în oraș, mi se pare că oamenii se uită la mine mult prea insistent. Prefer să gătesc acasă." Când totuși iese în restaurante, le preferă pe cele mai mici,

de cartier.

Alimentația Padmei este un punct de interes dat fiind modul în care reușește să se mențină în formă după 13 sezoane de "Top Chef" și nașterea fiicei sale. Cărțile ei de bucate ating și acest subiect, dar nu se declară o fană a dietelor. "Unele persoane tind să se agațe de tot felul de diete populare din noile apariții editoriale, după care se iau apoi și ceilalți, fie că e vorba de dieta South Beach sau Paleo. Aceste diete pot ajuta deoarece limitează aportul de carbohidrați, glucide și grăsimi. Eu consider că ar trebui să ne bazăm pe bunul simț și când vine vorba de alimentație. Poți foarte bine să-ți propui să consumi fructe, legume, carne slabă și puțini carbohidrați, dar pentru asta nu ai nevoie de o carte anume."

În ciuda programului încărcat, Lakshmi este de neclintit și când vine vorba de ședințele de fitness. "Meditația mea este reprezentată de box. Fac mișcare tot timpul, mai ales că îmi place să mănânc și sunt obligată să gust tot ceea ce gătesc concurenții în emisiune." Fiind și mamă singură, ar putea fi și acesta un element aducător de stres în viața ei. "Este singurul mod de viață pe care-l cunosc. Și eu am fost crescută de o mamă singură. Doctorii mi-au spus că nu pot avea copii, așa că sunt în al

nouălea cer în fiecare zi pentru că am o fetiță."

Experiența ei de imigrant își spune cuvântul și în această situație. "Ca imigrant, când ajungi în America și ai pielea închisă la culoare, te simți lipsit de orice putere. Eu nu am vrut să fiu niciodată într-o astfel de poziție. Nu a fost vorba doar de bani, mai mult despre posibilitatea de a-mi controla singură destinul. Nimeni nu-ți va da vreodată ceva gratuit și cred că e foarte important ca femeile să înțeleagă acest lucru."

Cu această determinare a ei vine și un sentiment de compasiune. "Simt că sunt un model pentru alte femei," spune Padma, care a vorbit în public despre lupta ei cu endometrioză, motiv pentru care a înființat "Endometriosis Foundation of America". "Nu s-a pus problema că ardeam de nerăbdare să apar în fața unei mulțimi de oameni și să vorbesc despre problemele mele ginecologice. M-am gândit însă că va fi în folosul altor femei dacă o voi face." Dorința ei cea mai mare este să inspire și să le încurajeze și pe alte tinere. "Fundatia a devenit un proiect secundar care îmi dovedește că m-am descurcat bine în cariera mea și îmi dă o putere pe care nu am avut-o niciodată."