

Detoxifierea ficatului cu ajutorul remediilor de la Hypericum

PAGINA 5

Fasolea este un aliment benefic inclusiv pentru diabetici

PAGINA 8

Dacă e din nou Crăciun, atunci să avem cel mai la modă brad

PAGINA 7



Anul XIV Nr. 715 Duminică 11 decembrie 2016

Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

Zaharia Stancu își varsă oful pe o expoziție de carte din București în Revista Afirmarea

Zaharia Stancu a publicat în revista tipărită la Satu Mare un text ironic și polemic intitulat "Scriitorul Coate-Goale și Luna Cărții", referindu-se la expoziția de carte organizată la Băneasa în 1936 în cadrul Lunii Bucureștilor sub patronajul regelui Carol al II-lea, aproximativ în zona unde în zilele noastre se desfășoară marile târguri de carte găzduite de Capitală. Un om cu convingeri de stânga, Zaharia Stancu nu a fost plăcut impresionat de festivitatea și ipocrizia care au marcat fes-

tivitățile culturale.

"A vorbit și unul, un sociolog grăsun ca un groștei, despre sat și săteni, despre cartea sătească, despre arta sătească și despre close-tele sătești. Gândeam: și eu sunt de la sat. Cum de am văzut la sate numai râie, numai sărăcie lucie, numai pelagră și burți flămânde? M'am socotit imbecil și m'am ciupit tare, ca să mă pedepsesc, de fese."

PAGINA 3



Zaharia Stancu a fost colaborator al Revistei "Afirmarea" din Satu Mare. Articolul său a fost publicat în numărul din luna mai 1936

Trump, desemnat personalitatea anului 2016

Președintele ales al SUA, Donald Trump, a declarat că este o mare onoare să fie desemnat personalitatea anului 2016 de către revista Time, dar nu este responsabil de divizarea societății americane.

Imediat după publicarea copertei cu Donald Trump, însă, pe rețelele de socializare tot mai mulți oameni au început să comenteze fotografia aleasă și mai ales faptul că litera M din numele TIME pare să ia forma unor coarne pe capul președintelui ales.

"Mai vede cineva coarnele?", se întreabă un utilizator pe Twitter, iar altul pare că îi răspunde: "Mă mir că TIME l-a numit pe Satana omul anului, dar măcar i-au pus coarne pe copertă".

Putin și-ar dori să călătorească după ieșirea din politică

Președintele rus, Vladimir Putin, a mărturisit într-o întâlnire cu angajați ai unei întreprinderi din Celiabinsk (în estul munților Urali) că și-ar dori să călătorească mai mult după încheierea carierei sale politice. "Astăzi, toate călătoriile mele se reduc la faptul că ajung într-un aeroport, de acolo într-o încăperă, apoi înapoi la aeroport, iată și întreaga mea călătorie", a spus Putin.

Dacă va candida în 2018, pentru al 4-lea mandat ar fi președinte până în 2024.

Xenofobia, cuvântul anului 2016

În fiecare an, echipa Dictionary.com caută un cuvânt care a înregistrat un trend ascendent pe parcursul anului. Alegerea din acest an este cuvântul xenofobia.

Xenofobia, care reprezintă o atitudine de teamă, respingere și ură față de persoanele străine de grupul etnic din care face parte subiectul își are rădăcinile în două cuvinte grecești: xénos, care înseamnă străin, și phóbos (fobie) care înseamnă frică - panică.

Potrivit site-ului, cele multe căutări ale termenului xenofobie au avut loc în data de 24 iunie, cu o creștere de 938%, când termenul a fost căutat de sute de utilizatori pe oră. Asta s-a întâmplat la o zi după ce Marea Britanie a votat, în urma referendumului cunoscut drept "Brexit", ieșirea din Uniunea Europeană. De asemenea, pe 9 noiembrie, la o zi după alegerile prezidențiale din Statele Unite, numărul căutărilor cu termenul "xenofobie" a fost mai mare.

PAGINA 10

Facultăți - fabrici de șomeri și facultăți care asigură slujbe după absolvire

În condițiile în care consilierea și orientarea școlară și profesională sunt în România mai mult de formă, informațiile despre șansele de inserție profesională după absolvirea unei universități sunt cruciale pentru orice tânăr. Pentru a evita cheltuieli inutile, risipă de timp și energie, am selectat câteva informații provenite din diverse studii de piață, folosite pentru tinerii absolvenți de liceu. Desigur, nimeni nu poate garanta că o specializare căutată în acest an va avea la fel de mare succes și în anii următori, dar unele elemente de orientare tot există.

PAGINA 10

Sătmărenii au regăsit muzica de operă la Biserica Calvaria

Într-o perioadă în care plouă din toate părțile cu concerte de Crăciun și colindele ajung să creeze, în loc de bucurie spirituală autentică, o supradoză obositoare, biserica romano-catolică Calvaria a avut inspirația să ofere găzduirea unui concert de operă și liederuri. Așa cum a spus părintele Iulian Budău, arta valoroasă are în sine potențialul înălțării spiritului spre comuniunea cu Dumnezeu, fără ostentație.



PAGINA 9

Oala de sarmale a bunicii, o expoziție despre bucătărie și tradiție



Sarmalele au fost inventate și răspândite de turci

PAGINA 4

TRADIȚII

120 de ani de la moartea lui Alfred Nobel

Alfred Nobel, plecat dintre cei vii acum 120 de ani, în 10 decembrie 1896, fost una dintre cele mai ilustre personalități ale secolului al XIX-lea. Invențiile, viziunea și generozitatea sa aveau să marcheze profund cursul și dezvoltarea civilizației umane. A fost un vizionar dar și - poate într-o măsură mai mare - un Mecena în toată puterea cuvântului. A rămas un punct de referință, un simbol viu și o sursă de inspirație pentru mulți. Astăzi, numele său a rămas atașat de cel mai râvnit și prestigios premiu de pe mapamond, a cărui decernare continuă să fie cel mai important eveniment de gen din mediile politice, culturale și științifice internaționale.

Fire deosebit de inteligentă și pragmatică, tânărul suedez intuieste valoarea și importanța explozibililor în diversele domenii de activitate ale proaspăt instalatei Epoci Industriale. Se apucă deci de cercetări asupra explozibililor, în paralel cu comercializarea nitroglicerinei. Experimentează și combină noi formule ale puternicului exploziv lichid, încercând să creeze un tip de nitroglicerină cât mai stabil posibil, care să nu explodeze la cele mai mici mișcări. Pornește având ca material de bază tot nitroglicerina, căreia îi adaugă diferite tipuri de substanțe amelioratoare. Varianta norocoasă s-a dovedit a fi kieselgur-ul, numit și diatomită (o rocă sedimentară silicioasă), pe care l-a amestecat cu nitroglicerina, transformând astfel pericolul lichid explozibil într-o pastă care ulterior s-a solidificat.

Noua substanță avea aceeași forță de explozie devastatoare a nitroglicerinei, doar că era mult mai stabilă și rezistentă la șocurile mecanice. Alfred Nobel a botezat-o, în premieră, dinamită și a patentat-o în anul 1867.

Pe data de 27 noiembrie 1895, în cadrul Clubului Suedez-Norvegian din Paris, marele inventator avea să anunțe în public crearea premiului care-i va purta numele pe veci. Tot atunci și-a citit testamentul, care stipula ca toată averea sa să fie transformată într-un fond de lichidități din care, anual, să fie răsplătite mari realizări în știință, precum și eforturile făcute de o persoană pentru instalarea păcii pe planetă - indiferent de religia, naționalitatea, rasa ori sexul celor ce înfăptuiseră aceste realizări.

După ce și-a plătit toate taxele, Nobel și-a cedat integral averea administratorilor fondului din care aveau să fie răsplătiți laureații de mai târziu. Era vorba de suma de 31.225.000 coroane suedeze, adică aproximativ 250 milioane USD la nivelul anului 2008.

Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

Redactor șef supliment - 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

Dacă începutul lunii decembrie este geros, așa va fi zece săptămâni. Tot tradiția spune că o iarnă geroasă înseamnă că vara va fi călduroasă, dacă va fi zăpadă, iar anul care va veni va fi roditor.

Tradiții și obiceiuri în luna decembrie: fetele nemăritate se spală cu prima nea ca să fie frumoase și drăgăstoase

Luna Decembrie este luna a zecea în Calendarul Roman, după vechea socoteală, cea a calendarului cu început de ani la 1 martie și a doisprezecea după Calendarul Iulian și gregorian, calendarul pe care îl folosim în prezent, cu început de an la 1 ianuarie. Grecii numeau luna decembrie Poseidon.

În tradiția populară a lunii Decembrie i se mai spune și *Undrea* sau *Andrea* și vine de la faptul că încă se păstrează amintirea Sfântului Andrei, sărbătorit pe 30 noiembrie. Ion Luca Caragiale spune în Calendar despre luna decembrie: "Gerul îngheață becurile felinarelor pe ulițe. Primăria hotărăște a așeza la fiecare răspântie câte o sobă de tuci. Un amic al guvernului va fi însărcinat, fără leafă, numai cu diurnă, să meargă la Paris spre a cumpăra sobele, cari vara vor putea servi și la altceva."

Tradiția spune că în această lună gospodarii continuă activitățile în gospodărie, au grijă de animale și de starea grădinilor și câmpurilor. Fetele nemăritate se spală cu prima nea ca să fie frumoase și drăgăstoase.

Tot acum se fac și prevestirile de timp. Dacă începutul lunii este geros, așa va fi zece săptămâni. Tot tradiția spune că o iarnă geroasă înseamnă că vara va fi călduroasă, dacă va fi zăpadă, iar anul care va veni va fi roditor.

Sărbători și practici magice

Luna lui Undrea abundă de sărbători care sunt însoțite de obiceiuri și practicile magice, cele mai cunoscute dintre ele fiind:

La 4 decembrie este prăznuită sfânta muceniță Varvara, protectoarea minerilor, iar la 5 decembrie pe Sfântul Sava, protectorul casei și al animalelor.

La 6 Decembrie este cinstit Sf. Nicoară, Sf. Neculai, Sf. Ierarh Nicolae, Arhiepiscopul Mirelor Lichiei, sfântul protector al copiilor, femeilor și corăbierilor, apărător de rele și făcător de minuni. Se consideră începutul iernii când acesta își scutură barba, dacă nu a nins, urmarea fiind o iarnă grea, lungă.

Sf. Spiridon, făcător de minuni, patronul ciobotarilor este sărbătorit pe 12 decembrie. Se ține pentru păzirea casei, sporul câmpului, apărare de boli, lovituri, fiare sălbatic.

La 20 Decembrie în calendarul bisericesc este consemnată sărbătoarea Sf. Mucenic Ignatie Teoforul, (o pârțică din moaștele sale se află la Tismana). Pentru țărani, Ignat a fost însă un simplu om necăjit care, vrînd să-și taie porcul, ca tot românul, a scăpat securea taman în capul lui tată-său, omorîndu-l pe loc, apoi căindu-se toată viața și, în cele din urmă, primind milă de la Dumnezeu și de la Sf. Petru (ce aveau pe atunci obiceiul să umble pe pământ). În ziua de Ignat se taie porcul și nu e bine să lucrezi altceva.

Prezua Ajunului

La 23 Decembrie este prezua Ajunului. Este o zi de post, iar în unele



În Ajunul Crăciunului, pe înserat, în toate satele din țară începe colindatul

zone copiii merg la colindat. După miezul nopții se face Masa de Ajun cu grâu fiert, turtă, pâine, fasole, vin de sufletul morților și se împart la familie și la vecini.

În Ajunul Crăciunului, pe 24 decembrie, se ajunează. Se fac prevestiri de timp pentru aflarea vremii anului următor folosind calendarul de ceapă, dar și alte practici. Tot în această zi se începe orice lucru pentru a avea spor la el peste an. De această zi se leagă o serie de superstiții: nu se dă din casă, se mătură invers și nu se scoate gunoiul ca să nu se ducă norocul. Fiind ajun, se ține post, până în ziua de Crăciun, după Sfânta Liturghie. Există totuși obiceiul în unele părți să se mănânce pește, ca apărare de friguri și nu se bea rachiu că-i al dracului

Colindatul creștin

În Ajunul Crăciunului, pe înserat, în toate satele din țară, începe colindatul. Copiii cu steaua vestesc Nașterea Domnului și sunt primiți cu bucurie de gazdele care îi răsplătesc cu mere, nuci și colaci, fiind încă zi de post.

În Maramureș și la noi în Satu Mare cei care colindă sunt oameni în toată firea. Obiceiul este să treacă pe la fiecare casă iar apoi, cu tot cu gazdele care i-au omenit, să continue colindatul. Postul Crăciunului ia sfârșit și fiecare se poate bucura de mâncărurile rituale: preparatele din porc, sarmalele, colacii și cozonacii, prăjiturile și vinul. Cele trei zile de sărbătoare ale Crăciunului aduc liniște și pace în case.

Colindele sunt de două feluri: religioase și laice. Cele religioase au origine literară, iar subiectele lor se referă de cele mai multe ori la Isus. Colindele profane (sau lumești) au un caracter liric, și de multe ori sunt adaptate de colindători la situația celor în fața cărora le cântă.

Colindatul cu motive religioase, deși de origine bisericească, e totuși format tot după modelul colindatului

de tip păgân: având de fapt origine comună cu acesta.

Tipuri de colinde

Colindele Domnului (În drum spre Vifleim, Nașterea Domnului, Vestirea Păstorilor, Închinarea Păstorilor, Pornirea Magilor după stea, Închinarea Magilor, Tăierea Pruncilor, Numele Domnului, Patimile Domnului, Vânzarea și Răstignirea, Coborârea de pe Cruce);

Colindele Sfinților (Colindul Crăciunului, Sf. Vasile, Sf. Nicolae, Sf. Ion, etc.);

Colindele Omului (Colind de copil mic, de fată mare, de flăcău, colindul omului bogat și milostiv, colind de preot, de cioban, de vânător, de pescari, de marinari, colind de viteaz, de familie, de înșurățel, etc.)

Creatorii acestor producții populare sunt diferiți, după cum diferit este și felul colindului, pentru cele religioase de nuanță creștină putem socoti că făuritorii sunt preoții, călugării și cântăreții bisericești, dascălii și diecii, fiindcă ei erau cunoscuți ai Evangheliilor și ai Vieților Sfinților. Cât privește pe cele profane, ca autori definim pe anonimii creatori talentați care au făcut poezia populară. Peste această creație inițială s-a suprapus prelucrarea veac de veac și an de an în obiceiurile și datinile strămoșești, la marile sărbători de iarnă.

Împodobirea bradului

Împodobirea pomului de Crăciun nu a fost la fel tot timpul.

Deși în Europa originea sa creștină nu mai e contestată de nimeni, părerile rămân totuși împărțite: unii văd în el o reprezentare a „arborului lumii”, alții îl consideră o referire directă la „arborele Paradisului”, împodobit cu mere de un roșu aprins, care amintesc de păcatele comise de primii oameni, înainte de alungarea lor din rai.

Până în sec. al 15-lea, crenguțele verzi cu care erau împodobite casele cu ocazia Crăciunului, ca și darurile care le făceau oamenii unii altora, erau considerate tradiții păgâne. Dar nu peste multă vreme în locul acestora va fi folosit un arbore întreg. Bradul împodobit se întâlnea ca pom de Crăciun doar în orașele din Germania sfârșitului de secol XIX, dar odată cu Primul Război Mondial s-a răspândit pe întreg teritoriul acestei țări.

Conform documentelor, în 1605 la Strasbourg a fost înălțat primul pom de Crăciun, într-o piață publică. Nu avea încă lumânări și era împodobit cu mere roșii. În 1611, la Breslau, ducesa Dorothea Sybille von Schlesien împodobeste primul brad așa cum îl cunoaștem noi astăzi.

După 1878, decorațiunile (globurile) de Crăciun din sticlă argintată de Turingia au tot mai mult succes, așa că această tradiție pur germană va cuceri întraga lume, fiind adoptată pretutindeni, fie că este vorba despre țări din Asia, Africa, America de Nord și de Sud sau Australia.

La sfârșitul sec. al 19-lea, în saloanele germane, sărbătoarea era de neconceput fără pomul de Crăciun, împodobit și scânteietor. În 1776, prin intermediul soldaților germani care participau alături de englezi la războiul de independență, tradiția pomului de Crăciun ajunge și în Statele Unite, iar în anul 1880 cucerește și Casa Albă.

La noi obiceiul a pătruns odată cu influența germană, când primii studenți români au început să meargă la studii la universitățile din Berlin sau Viena, și la curtea regală a dinastiei Hohenzollern, sosită în Țările Române în 1866 unde prinții și prințesele au început să împodobescă bradul, obiceiul fiind imediat imitat de protipendă bucureșteană. Cântecul german de Crăciun *O Tannenbaum* devine în limba română *O brad frumos*, iar obiceiul împodobirii bradului pătrunde în toate casele românilor.

Ștefania Crișan

Acesta a publicat în revista tipărită la Satu Mare un text ironic și polemic intitulat "Scriitorul Coate-Goale și Luna Cărții", referindu-se la expoziția de carte organizată la Băneasa în 1936 în cadrul Lunii Bucureștilor sub patronajul regelui Carol al II-lea, aproximativ în zona unde în zilele noastre se desfășoară marile târguri de carte găzduite de Capitală.

Zaharia Stancu publica în revista sătmăreană "Afirmarea" din 1936

Înceiem azi seria în care am republicat articole apărute în numărul din luna mai 1936 al revistei sătmărene "Afirmarea", număr în care redacția a avut parte de un colaborator cu prestigiu național: scriitorul Zaharia Stancu.

Acesta a publicat în revista tipărită la Satu Mare un text ironic și polemic intitulat "Scriitorul Coate-Goale și Luna Cărții", referindu-se la expoziția de carte organizată la Băneasa în 1936 în cadrul Lunii Bucureștilor sub patronajul regelui Carol al II-lea, aproximativ în zona unde în zilele noastre se desfășoară marile târguri de carte găzduite de Capitală.

Un om cu convingeri de stânga, Zaharia Stancu nu a fost plăcut impresionat de festivismul și ipocrizia care au marcat festivitățile culturale ale acelei luni, iar textul său reflectă aceste nepotriviri între discursul oficial și realitatea din țară, inclusiv în rândul oamenilor de cultură. Redăm mai jos textul semnat de Stancu.

Impresii de la inaugurare

Viu de la "Luna Cărții". Calc pe puf. Niciodată n'am fost mai extaziat. Am vizitat expoziția asta și eri și alaltăeri. Am luat parte și la deschidere. Nu te-am văzut, pezevenghiule! Desigur, te-a reținut vre-o afacere...

Stai, să-ți spun cum s'a petrecut. Duminică am plecat de-acasă la opt dimineața. Stau la Bellu. Expoziția e lângă Băneasa. N'am avut mărunțiș de tramvai. Am luat-o apostolește. Îmi făcusem rost și de o invitație. N'aveam frac. Nici gulere alb. Cu toată vigilența polițiștilor am izbutit să mă strecur în expoziție.

N'am mâncat bătaie. Nu. Am fost bruscat, îmbrâncit, injurat de mamă și de surori de gardiștii galonați și bărbierii proaspăt. Unul mi-a scăpat din greșală vre-o trei pumni sub coaste, dar cred că dacă se știa că sunt scriitor nici unul din fleacurile astea nu mi s'ar fi întâmplat.

Pe urmă m'am strecurat în pavilionul culturii. Cărți și steaguri. Steaguri și Cărți. Am așteptat dosit după alții. Au venit o mulțime de domni eleganți cari nici nu scriu nici nu citesc. Unii roșii. Alții rumeni. Alții foarte burtoși. Au venit și cucoane. O sumedenie. Pe urmă a sosit și Măria Sa Regele.

Domnii aceia gătiți au început să vorbească. M'am bucurat. Domnii aceia erau, ca și mine, scriitori. Vorbeau de destinul tragic al scriitorului român și eu vedeam că destinul lor, căci și ei spuneau că sunt scriitori români, nu avea nici un tragism. Dimpotrivă. Mi-am zis: Doamne, sunt scriitor român. Dă-mi și mie un destin tragic, să mi-l plâng și eu, în fața Măriei Sale Voevodului Culturii.

A vorbit și unul, un sociolog grăsun ca un groștei, despre sat și săteni, despre cartea sătească, despre arta sătească și despre closetele sătești. Gândeam: și eu sunt de la sat. Cum de am văzut la sate numai râie, numai sărăcie lucie, numai pelagră și burți flămânde? M'am socotit imbecil și m'am ciupit tare, ca să mă pedepsesc, de fese. Și m'am hotărât să plec la țară, să văd asta, igiena și cultura sătească. Am să încep cu Oto-



Zaharia Stancu în anii maturității sale creatoare

penii înnecați în nămoale și am să sfârșesc cu Domneștii sufocați în bălegar.

Apoi s'au făgăduit scriitorilor case și un palat. Am observat bucurie mare pe obrazul poetului ăluia cu capul țuguat, Ion Pillat. Și am gândit: e bine. La anul poetul ăsta mare o să se odihnească nu ca acum, la azilul de pe cheiul Dâmboviței, ci într-o casă adevărată, cu uși, cu ferestre, poate chiar cu baie, într-o casă scriitoricească.

Și am fost fericit peste măsură. Și am cugetat: peste patruzeci, cinci zeci ori poate peste o sută-două de ani, când voi deveni și eu poet mare, mi se va îngădui și mie să locuiesc într-o casă. Da, într-o casă adevărată. Și mi-a venit să chiu. Mi-a venit să cad în genunchi și să sărut pământul de bucurie. Dar m'am stăpânit și ca să-mi dau seama că nu visez m'am ciupit iar de fese, adânc, până la sânge.

Cartea, un produs de lux

Pe urmă a vorbit Măria Sa și toată lumea a tăcut. Apoi, odată cu strălucitul alai au plecat fracurile și decorațiile. A rămas plebea. Și cărțile, lungite în rafturi ca'n sicrie. Le-am privit pe rând și am vrut să le mângâi, dar un băiat de librărie mi-a strigat: "Domnu, ia mâna că nu e voie". Și am luat-o. De ce să n'o iau? Măna mea. Cărțile, ale lui.

Am admirat romanele, proaspăt apărute. Și cărțile de eseuri. Și volumele de versuri. Am admirat chiar o colecție de cărți, compuse de niște domnișori, pentru țărani, și tipărite, pe hârtie pețată, cu subvenții dela stat, de alt domnișor. E drept, n'am văzut cărți ieftine pe cari să le cumpere un muncitor ori un elev de liceu sărac și sărguitor. N'am văzut nici cărți pe cari un țăran răcit prin expoziție să le poată cumpăra cu câțiva lei și să le pună, la păstrare pentru când o avea vreme să le slovenească, sub chimir.

Dar ce însemnează aceste puține lipsuri pe lângă marile înfăptuiri văzute de mine la expoziția lunii cărții?

Am fost la deschidere. Am fost eri. Am fost alaltăeri. Am fost azi. Vin și mâine. Mă ustură tălpile de drumul pe care îl fac dela Bellu la Băneasa dimineața, dela Băneasa la Bellu seara. Sunt însă fericit. Asist la progresul culturii românești. Asist la marea operă de regenerare a neamului meu prin cultură. Asist la ridicarea scriitorimii române, ca breaslă.

Uitasem să-ți spun: la prânz mănânc pâine cu ridichi pe malul lacului și, întins cu pântecul pe iarbă, regește, compun poemele ce-mi vor aduce nemurirea.

Păreră redacției despre Luna Cărții

Într-o notiță de pe ultima pagină redacțională, Octavian Ruleanu, unul din conducătorii revistei, exprimă o părere mai optimistă despre însemnătatea manifestării de la București:

"Gândurile ni se înfiripează în purpură. Este marea sărbătoare a spiritului deslănțuit ca un val de limpezire peste întunerecul urgiei omenești.

Luna cărții recent inaugurată, depășind de astă dată însemnătatea unei singure săptămâni, ar trebui să fie o ridicare a nimbului scriitoricesc... Poate nu va fi. Totuși... Se va revărsa licoarea miresmelor cuprinse în litere de tipar pețeluite în file, peste poporul cel mult, ce așteaptă lumină... Vom desvălura ceața visului alături de marii creatori și meșteri ai graiului românesc, Mihail Sadoveanu, Cezar Petrescu, Ionel Teodoreanu, Păstorel Teodoreanu, Mircea Eliade și restul celor tineri, toți cu stylouri încrustate în aur ascuțit la dalta sufletelor mari și limpezii.



Carol al II-lea, protector al culturii, alături de Nicolae Iorga

Vom uita slujenia vremurilor și tânăla inimelor închise în provincia neînțelegătoare, și vom flutura, mulți, puțini câți vom fi, umbrele fantasmelor din viziunile noastre aprinse, cu putere de vis.

Revista noastră urmărește acest drum. Ne închinăm deci în fața puterii dădătoare de slovă și duh, și credem neîndoios în rămășița unor înalte concepții pentru tot ce este frumos și estetic ca artă."

De altfel, revista despre care vorbim dedică trei pagini consemnării și comentării, adesea critice, a ultimelor apariții editoriale ale perioadei, cărți semnate de scriitori care nu au trecut testul timpului.

Cine a fost Zaharia Stancu?

Pentru că generațiile mai noi poate nu îl cunosc atât de bine pe Zaharia Stancu, un scriitor promovat mai ales în timpul comunismului, redăm câteva repere biografice.

Zaharia Stancu (1902-1974) și-a început cariera literară ca gazetar și poet liric, a devenit un militant activ de stânga, romancier angajat după război, în primii ani ai puterii populare. Ulterior a scris proză realistă, naturalistă, marcată însă de un lirism specific. A reînceput să scrie poezie în ultimii ani ai vieții.

Romanul său "Desculț" (1948) a fost masiv promovat în perioada comunistă, fiind cel mai tradus roman al unui autor de expresie română și parcursând globul "în sandale de aur", după cum îi plăcea autorului să spună. A fost tradus în 24 de limbi până în 1988, printre altele existând o traducere și în limba japoneză. Cu toate acestea, în opinia mai multor critici, cărțile lui importante sunt romanele "Șatra", "Jocul cu moartea" și "Pădurea nebună" (Diliorman; două cuvinte provenite din

două limbi, care definesc aria sa natală, Diliorman sau Teleorman).

A fost director al Teatrului Național din București (1946-1952, 1958-1968), membru al Comitetului de direcție al Editurii pentru Literatură și Artă (din 1948), președinte al Uniunii Scriitorilor (din 1947) și al Societății Scriitorilor Democrați din România (din 1948). A fost exclus din Partidul Muncitoresc Român, apoi reprimat.

În 1955 a devenit membru titular al Academiei Republicii Populare Române. În 1966, la un an de la instalarea la putere a lui Ceaușescu, Stancu a preluat, pentru al doilea mandat, șefia Uniunii Scriitorilor. A fost sărbătorit cu fast la aniversarea a 70-a. A încetat din viață în 1974, la vârsta de 72 de ani.

Odată cu prăbușirea sistemului comunist, Stancu este eliminat treptat din programele școlare, apoi condamnat la o relativă uitare. Reversul medaliei a făcut ca, fiindu-i promovate timp de decenii opere îndoielnice, să ajungă să fie cunoscut și definit prin și de acestea, literatura de reală valoare scrisă de el trecând în plan secund. Recent, un oarecare proces de reabilitare a fost început de câțiva literați, intelectuali și autori marcanți.

"Poet, prozator, ziarist, constructor și conducător de ziare și reviste ce și-au cucerit un loc în istoria presei și literaturii române, (...) pe orice țărâm a fost prezent, Zaharia Stancu nu a fost un figurant, n-a îndeplinit o «sarcină», cum se spunea după 23 august. Dimpotrivă, a fost un luptător fără cruțare, care se angaja cu toată ființa lui pentru promovarea adevăratei literaturi, a culturii românești și străine", scria în 2012 Valeriu Râpeanu despre acest scriitor care, dincolo de avatarurile lui politice, a avut momentele sale de strălucire.

Vasile A.

EVENTIMENT

"Omul obișnuit, vizitatorul obișnuit, privește aceste oale ca și cum ar fi obiecte de artă, ori aceste obiecte de ceramică reprezintă mult mai mult. Sunt niște markeri culturali. De ce spun asta? Pentru că nu există urmă de civilizație fără să fie anticipată de ceramică", a declarat muzeograful Andrei Milin.

Oala de sarmale a bunicii, o expoziție despre bucătărie și tradiție

Întreaga Românie este reprezentată la această expoziție, deoarece acoperă toate marile centre ceramice

Ideea de muzeu cu rafturile prăfuite și craniile rânjind frumos spre public pierde din ce în ce mai mult teren în instituțiile de cultură cu acest specific. Cel puțin, la Muzeul Județean Satu Mare, expozițiile organizate în ultima perioadă au avut o notă aparte și au fost atractive pentru public, prin strădania muzeografilor, în primul rând.

O astfel de expoziție este și "Oala cu sarmale a bunicii", care a fost făurită cu aproape 2 ani în urmă la Sibiu.

Pentru aducerea și organizarea ei la Satu Mare, meritele aparțin Marelui Lobonț Pușcaș, restaurator ceramică la Muzeul Județean, și Adelei Dobrescu, restaurator textile, desigur, în colaborare cu muzeele din București, Sibiu, Zalău, Timiș.

Întreaga Românie este reprezentată la această expoziție, deoarece acoperă toate marile centre ceramice din România. De altfel, expoziția ne plimbă prin întreaga țară, pornind de la Suceava, ajungând apoi la Hunedoara, în Oltenia, Vâlcea, dar și în celelalte centre ceramice ale țării. Muzeul Satu Mare are în colecție ceramică de Satu Mare, de Baia Mare și Bihor. "Omul obișnuit, vizitatorul obișnuit, privește aceste oale ca și cum ar fi obiecte de artă, ori aceste obiecte de ceramică reprezintă mult mai mult. Sunt niște markeri culturali. De ce spun asta? Pentru că nu există urmă de civilizație fără să fie anticipată de ceramică", a declarat muzeograful Andrei Milin de la Muzeul Satului Bănățean, în deschiderea vernisajului.

Drumul unui vas din lut, de la groapă la raftul cumpărătorului durează peste un an

Obiectul din ceramică este rezultatul unui demers spiritual. Creatorul, olarul, meșterul olar, trece printr-o stare deosebită în momentul producerii acestor piese. "Practic, drumul de la groapă, până pe raftul cumpărătorului, durează mai mult de un an de zile. Meșterul se pregătește într-un mod aparte, deosebit. Postește, are o stare creatoare specială, și apoi o transmite cumpărătorului, prin modelarea și prelucrarea lutului", a mai menționat muzeograful Andrei Milin.

Aproape întocmai procedează și meșterul Ișvanfi Geza, supranumit "ultimul olar din Vama", prezent și el la vernisaj. În localitatea de unde este originar, aproape că nu este casă în care să nu fie o oală de fiert sarmale. Nici nu este de mirare, având în vedere calitățile extraordinare ale vasului, care se transmit mâncării. "Chiar cu ocazia acestei expoziții, am pregătit o oală de sarmale, care au fost fierte cam pe la ora 11 și acum suntem în jurul orei 14,00 și încă sarmalele sunt calde. Sunt foarte bune. Le păstrează calde. E ca și un termos. Dacă pui un produs, lichid rece, îl menține rece pentru un timp îndelungat", ne-a mărturisit meșterul olar, în cadrul expoziției.



Obiectul din ceramică este rezultatul unui demers spiritual. Creatorul, olarul, meșterul olar, trece printr-o stare deosebită în momentul producerii acestor piese

Tocmai datorită calităților extraordinare ale vaselor de lut, în general, în perioada de vară, atelierul de olărit al meșterului Geza este foarte vizitat de copii, și nu numai. "Le place această meserie, vor să știe mai multe despre arta olăritului, dar adevărul este că această meserie este pe cale de dispariție. Eu fac oalele din lut și soția le decorează. Mai avem o mică speranță. Fiica noastră lucrează acum cu noi, și s-ar putea ca totuși această meserie să aibă continuitate", a mai precizat Istvanfi Geza.

Particularitățile ceramicii din Vama

Meșterul olar din Vama ne-a povestit că ceramică făcută în localitate a fost dintotdeauna o ceramică smălțuită. Asta înseamnă că are luciu, fapt care permite utilizarea vasului la o diversitate mare de produse. De asemenea, este foarte ușor de întreținut. "Eu momentan lucrez cu glazură ecologică, adusă din Spania, de o calitate foarte bună, numai că trebuie arsă la o temperatură foarte mare, la peste 1000 de grade Celsius, și atunci devine un produs extraordinar de tare. Anumiți compuși care există în argilă, la o temperatură de 1000 de grade, încep să se topească. Ceramica de Vama are niște calități foarte bune, lutul în general. Conține foarte mult fier. Din cauza asta, la momentul arderii, devine și mai solidă, rezultând astfel un vas trainic.

Chiar am găsit niște obiecte la Muzeul Țării Oașului, care datează din 1928. Făcând o analiză a lor, mi-am dat seama că multe vase au fost făcute chiar de bunicul meu. A fost o bucurie imensă pentru mine acest lucru și trebuie să subliniez că faptul demonstrează încă o dată că ceramica de Vama este foarte rezistentă", ne-a mai mărturisit olarul.

Cert este un lucru: oala de sarmale

din ceramică este din ce în ce mai căutată. Meșterul olar din Vama are foarte multe solicitări, în special în preajma sărbătorilor, când cei plecați peste granițe se întorc acasă. Pentru a face față cererilor, Istvanfi Geza pregătește vasele din timp, anticipând cu succes numărul de comenzi.

Gospodinele trebuie să pună apă caldută în vas și sarmalele se fierb în 40 de minute

Până la urmă, ceea ce promovează expoziția nu este doar oala, ceramica, ci și conținutul acesteia: sarmalele.

Gustul și mirosul sarmalelor făcute de bunica în oalele de ceramică, pe șpor, pe sobă, rămân bine întipărite în mintea oricui le-a mâncat.

Ele sunt niște alimente... rituale. Se fac la botezuri și înmormântări, la nunți, în post sau în timpul sărbătorilor. "Putem să vorbim despre istoria unui popor, despre istoria unei etnii, a unei comunități, sau a unei familii, raportându-ne la această poveste a alimentului care este într-adevăr tradițional și este cel mai uzitat în satul tradițional românesc, și anume sarmalele. Atunci când vorbim despre sarmale, vorbim, de exemplu, de evoluția alimentației în satul tradițional, despre tehnicile alimentare în satul tradițional, despre alimentația cotidiană, și despre alimentația rituală", a declarat Camelia Burghel de la Muzeul de Istorie și Artă Zalău.

Sarmale făcute în foi de nap, lobodă, viță de vie, sau curechi, fierte sau părgăluite

Instituția omologă din județul vecin a adus la Satu Mare câteva rețete strămoșești de sarmale, expuse în postere pe pereți. Doamnele prezente la vernisaj au fost îndemnate să le încerce, cu garanția că vor fi delicioase.

"În povestea sarmalelor se vorbește despre toate sarmalele posibile. Despre sarmalele în foi de varză, curechi, cum se spune pe la noi, fie că este crud, fie că este murat. Despre cele făcute cu foi de lobodă, în foi de nap, sau în orice fel de foi de viță, sau în orice fel de foi în care se pot înveli sarmalele. Despre sarmalele cu orez și cu rișcaș mult mai recente, dar și despre cele tradiționale cu păsat sau cu razalai, cum se fac la noi în Sălaj. Despre sarmalele care sunt părgăluite fie cu ulei, fie cu unsoare, cu untură de porc, despre sarmalele fierte pe șpor, pe fiteu, sau coapte și răscoapte în cuptor", a mai precizat Camelia Burghel.

Muzeograful intenționează să editeze o culegere de rețete despre sarmalele tradiționale românești, sârbești, ucrainene, sau orice fel de alte sarmale, pentru că până la urmă se poate vorbi despre multiculturalitate și interculturalitate, pornind de la acest aliment.

De altfel, rețetele de sarmale nu se deosebesc foarte tare unele de altele de la o zonă la alta, ci se deosebesc mai degrabă prin gusturile date de gospodine. "Sigur, calitatea cărnii conține foarte tare, felul în care este pregătită, tăiată sau măcinată, condimentele pe care le folosesc gospodinele, dar baza este aceeași, în întreaga Românie, fie că vorbim de români, de maghiari, șvabi, sași, și așa mai departe", a menționat muzeograful sâtmărean Mara Lobonț Pușcaș.

Trebuie precizat că sarmalele, chiar dacă nu este ea "foarte" românească, a devenit alimentul cel mai comun în spațiul Europei Centrale. Este adorată de ucraineni și români, maghiari și sași, deopotrivă. Toată lumea face sarmale. Însă un lucru trebuie spus: Ca și pînca cea mai bună, probabil și sarmalele cele mai bune se fac tot aici, la Satu Mare.

Mirela Filimon

Sarmalele au fost inventate și răspândite de turci

Sarmalele au fost, se pare, inventate de turci, care le-au răspândit direct în nenumăratele foste posesiuni otomane, în special în Balcani, Europa de est și Asia centrală și indirect, prin intermediul altor națiuni.

Sarmalele sunt, de obicei, o mâncare grea (în special cele ne-vegetariene), care se prepară mai ales în timpul iernii. Se servesc alături de mămăligă, uneori cu cartofi, sau pâine, „răcorite” cu iaurt, smântână sau hrean. În mod normal, pentru fiecare familie se prepară o oală (vas) mare cu sarmale, care sunt apoi servite ca fel principal, la ocazii speciale. În multe comunități ale diasporei sunt prețuite ca un simbol și ca o aducere aminte a melegurilor natale.

"Sarma" înseamnă "rulou" sau "pachet"

Termenul „sarma” provine din cuvântul turcesc „sarmak”, care înseamnă „rulou”, sau „pachet”. Este vorba deci despre un ambalaj, ceva care înfășoară o umplutură. Potrivit reteteleului.ro, sarma se folosește în paralel cu alt cuvânt turcesc, „dolma”, cele două fiind intersanjabile în multe limbi.

Cum sarma se referă la modul de preparare (rulou), în Turcia el denumește și produse de patiserie, similare cu baclavalele, cum sunt „saray sarma” și „fistik sarma”, care sunt preparate din foi de plăcintă ce învelesc o umplutură pe bază de un amestec de alune, nuci, fistic și sirop.

Preparare

Sarmalele sunt un univers în sine, la care fiecare țară și-a adus contribuția. Ca să simplificăm, sarmalele se prepară din carne tocată (de obicei vită, porc, vițel, sau o combinație a lor, dar și miel, capră, cărnați, pui, rață, găscă etc.), orez, ceapă, sare, diferite condimente (piper, verdeturi diferite, stafide, semințe de pin, scortșoară, ceapă etc.) amestecate și apoi rulate în frunze de dimensiuni mari. Ca ambalaj se folosesc foile de varză (proaspete sau murate), sfeclă, conopidă, măcriș, viță-de-vie (proaspete sau murate) sau chiar frunze de bananier. Această combinație este fiartă încet timp de câteva ore. Există nenumărate variante, cu carne și vegetariene, aseasonate în mod diferit. Rețetele pot varia în fiecare țară, dar toată lumea este de acord cu faptul că cea mai bună metodă de a le găti este fierberea lentă, în vase mari de pământ.

Sarmalele, asociate cu bucătăria tradițională

Nu se știe cu exactitate când a apărut sarmalele pe teritoriul țării noastre. Ea are însă o tradiție puternică și este asociată intim cu bucătăria noastră națională. La noi sarmalele se prepară atât cu frunze de viță, cât și cu foi de varză. Sarmalele cu foi de varză se prepară asemănător cu varianta sârbească, din carne de porc, orez, condimente și afumătură, fierte ore în șir la foc domol. Românii prepară și multe alte legume umplute, vag asemănător sarmalelor, în special ardei, gogoșari, dovlecei, roșii. Toate aceste preparate se servesc cu pâine, sau mămăligă, și sunt stropite cu iaurt, sau smântână. Sarmalele sunt un preparat destinat în special sărbătorilor religioase, ca Paștele și Crăciunul, și chiar ocaziilor festive, mai ales nunților. Sarmalele reprezintă poate cel mai clar exemplu despre cum istoria, comerțul, cultura și gastronomia sunt legate unele de altele. Este interesant de văzut cum o civilizație, cea otomană, a putut propune și răspândi un preparat tuturor țărilor cu care a intrat în contact, indiferent că a fost vorba despre război, comerț sau schimb cultural.

Vlad M.

Prin detoxifiere se previne: intoxicarea ficatului, apariția hepatitelor, steatozei hepatice (ficat gras), dislipidemiilor (colesterol crescut), lipoamelor, obezității. Produsele naturale din plante medicinale îmbunătățesc funcția antitoxică a ficatului, protejează celula hepatică și ajută la regenerarea celulei hepatice.

Detoxifierea ficatului prin intermediul remediilor naturale de la Hypericum

Ficatul este organul principal unde se face metabolizarea și neutralizarea toxinelor care ajung în corpul nostru. Ficatul este un filtru al substanțelor toxice. Îl putem asemăna cu o uzină a corpului care face: detoxifierea, sinteza de proteine, secreția bilei necesară în digestie, controlul sistemului imunitar. Când în corpul nostru se adună prea multe toxine, funcția ficatului este depășită și obosește.

Consecința acumulării de prea multe toxine se poate manifesta prin: oboseală, apatie generală, dureri de cap, balonare, gaze de fermentație în exces, culoarea palidă a pielii, apariția de pete maronii, înroșirea scleroticii ochiului (albul ochiului) etc. Analizele de laborator ies totuși bine. Se impune cura de detoxifiere a ficatului.

Prin detoxifiere se previne: intoxicarea ficatului, apariția hepatitelor, steatozei hepatice (ficat gras), dislipidemiilor (colesterol crescut), lipoamelor, obezității. Produsele naturale din plante medicinale îmbunătățesc funcția antitoxică a ficatului, protejează celula hepatică și ajută la regenerarea celulei hepatice. Principalele funcții ale ficatului:

Secreția și excreția de bilă;
Funcția antitoxică, de purificarea sângelui prin inactivarea sau transformarea substanțelor toxice provenite din exterior sau din metabolismul intern;
Depozitarea unor vitamine, precum: A, B, D, K și transformarea provitaminelor în vitamine;

Sinteza unor enzime cu rol important în metabolism;

Funcția glicogenică. Glucoza după digestie este adusă prin vena portă în ficat unde este reținută sub formă de glicogen. Procesul este controlat de insulină. În caz de deficit, glucoza se elimină prin urină iar ficatul eliberează glucoza pentru a restabili echilibrul energetic în celulă. Tot ficatul poate transforma glucoza în lipide și invers;

Funcția adipogenă. Ficatul poate mobiliza grăsimile depozitate la acest nivel. Ficatul poate transforma acizii grași în fosfolipide. În ficat se sintetizează proteinele din aminoacizii absorbiți, de exemplu fibrinogenul și protrombina care intervin în coagularea sângelui. Aminoacizii nefolosiți sunt degradați de ficat și transformați în amoniac care este apoi transformat în uree și care va fi eliminată prin rinichi și piele. Procesul de formare a ureei se realizează de ficat cu ajutorul enzimei numită arginază produsă tot de ficat.

În ficat se depozitează fierul și cuprul cu rol în formarea hemoglobinei;

Funcția hematopoetică, de formare de globule roșii și de distrugere a hematiilor bătrâne cu depozitarea fierului în ficat;

Ficatul controlează echilibrul acido-bazic.

CEAI INSTANT LIVER FORTE

Compoziție: extract din fructe de Armurariu (*Silybum marianum*), extract din fructe de Anghinare (*Cynara scolymus*), extract din fructe de Măceș (*Rosa canina*), extract din rădăcina de Păpădie (*Taraxacum officinale*), extract din Sfeclă de zahăr (*Betaină-Beta vulgaris*).

Proprietăți: detoxifiantă, coleretic-colagogă, stimulează funcția pancreatică, hepatoprotectoare, hepatoregeneratoare, regeneratoare a țesutului hepatic. Nor-



malizează nivelul enzimelor hepatice și stimulează secreția de fermenți biliari, ducând la o mai bună absorbție a lipidelor și a colesterolului, având efect hipolipemiant, hipocolesterolemiant și regulator al glicemiei.

Recomandări: în detoxifierea ficatului, regenerarea celulei hepatice, hepatite, ciroză hepatică, steatoză hepatică, hipercolesterolemie, hiperglicemie, obezitate, alcoolism, calculoză biliară, anorexie.

Mod de folosire: intern infuzie din 1 linguriță Ceai instant Liver Forte la 200 ml apă, se lasă 15 minute agitând periodic. Se bea fracționat pe parcursul unei zile.

PROTECTOR FICAT

Compoziție: extract integral, 100% natural din următoarele plante: rădăcina de Brusture (*Arctium lappa*), Rostopască (*Chelidonium majus*), extract standardizat Armurariu (*Silybum marianum*) exprimat în Silimarină, extract standardizat din Spirulină (*Spirulina platensis*), extract standardizat din Aloe vera.

Proprietăți: hepatoprotector, hepatoregenerator, hepatotrofic, antihepatotoxic, hipocolesterolemiant și normalizarea valorilor colesterolului seric, vitaminizant, mineralizant, imunostimulator și antiseptic.

Recomandări: în hrănirea, protejarea, regenerarea și detoxifierea ficatului, pe cale naturală, protejarea integrității membranelor hepatocitelor neuzate și stimularea refacerii țesuturilor lezate datorită conținutului în silimarină, hipercolesterolemie.

Mod de folosire: Pentru adulți, doza recomandată este de 3-6 capsule pe zi, câte 1-2 capsule, de 3 ori pe zi, după mesele principale. Cura recomandată este de 2 săptămâni cu o pauză de 1 săptămână, după care acestea se poate relua.

Enzimax

Compoziție: Pancreatină, Bromelaină, extract de bilă bovină, Zer probiotic.
Proprietăți: digestiv, detoxifiant, carminativ, stomahic, reglarea pH-ului digestiv, refacerea florei intestinale.

Recomandări: în insuficiența secretorie pancreatică și biliară, tulburări digestive datorită excesului alimentar sau motilității intestinale reduse, dispepsii biliare, colite și enterocolite, meteorism, constipație.

Mod de folosire: pentru adulți doza recomandată este de 3-6 capsule pe zi, câte 1-2 capsule în timpul meselor sau la nevoie.

CEAI DE ARMURARIU (*Silybum marianum*)

Compoziție: fructe de Armurariu (*Fructus Cardui*).

Proprietăți: detoxifiant hepatic, hepatoregenerator, hepatoprotector, antihepatotoxic, coleretic-colagog, geriatric, protector al tenului.

Recomandări: în afecțiuni hepatice, hepatita A, ciroză alcoolică și medicamentoasă, intoxicații cu ciuperci, tulburări dispeptice, ca tratament de întreținere în bolile cronice și inflamatorii ale ficatului, în ciroza hepatică compensată și în insuficiența hepatică. Pe cale externă în eczeme, întreținerea tenului sensibil, uscat, prevenirea și reducerea efectelor fotoîmbătrânirii, fotoprotecție, întreținerea părului.

Mod de folosire: intern infuzie din 1 linguriță fructe de Armurariu, proaspăt măcinat la 200 ml apă, se beau 2 cani ceai pe zi, prima înainte de micul dejun după care se stă 20 minute culcat pe partea dreaptă. A doua cană se împarte în două: după masa de prânz și după cină. Cura durează 2 săptămâni și se reia după alte 2 săptămâni. Extern: infuzie pentru spălături locale, comprese.

Modul de folosire:

Pentru adulți: 1 capsulă Bor Organic pe zi după masa principală a zilei timp de 2 luni, pauză 30 de zile și cura se reia. Se repetă cura la nevoie. Se recomandă efectuarea de controale și investigații medicale legate de sănătatea oaselor mai ales la persoanele în vârstă.

Produsul se găsește la cele două magazine Hypericum din municipiul Satu Mare:

Drumul Careiului, nr. 4-5
Tel: 0261.740 121

Str. Ștefan cel Mare, nr. 5
Tel: 0261.716 450

Producător:
HYPERICUM IMPEX S.R.L.

Sediul: Baia Sprie, str. Gutinului, nr. 3A, Maramureș, România
Tel/fax: 0262.271 338; 0262.372 695
Tel comenzi: 0262.263 048
E-mail: office@hypericum-plant.ro sau hypericumimpex@yahoo.com
Pentru mai multe informații cu privire la produsele noastre și pentru oferte, vă rugăm să accesați site-ul: www.hypericum-plant.ro

Consumul unui pahar de Cola redă efectul heroinei

V-ați întrebat vreodată ce se întâmplă cu organismul după ce beți o doză de Cola? Mulți oameni nu se gândesc la asta și nici nu consideră că este important. Însă această băutură populară, de culoare închisă, are un impact substanțial asupra organismului. Dr West Conner, farmacist de profesie, a scos în evidență, pe pagina lui de internet, aceste efecte nocive:

Primele 10 minute

După ce ați consumat o doză de Cola, organismul dumneavoastră este bombardat cu zahăr. Mai concret, doar ce ați consumat 10 lingurițe de zahăr, adică doza zilnică recomandată. Organismul dumneavoastră nu poate dizolva acest aport și asta din cauza fosfaților pe care îi conține și care sunt responsabili cu gustul.

După 20 de minute

Aportul de glucoză este imens, iar organismul elimină insulină doar o singură dată. Ficatul începe să lucreze imediat și transformă zahărul în grăsime.

După 40 de minute

Acum, cafeina prezentă în Cola a fost absorbită total de organism. Ficatul elimină și mai mult zahăr în sânge. Nu vă mai simțiți extenuați și asta datorită blocării receptorilor adenozeinei.

După 45 de minute

Organismul eliberează și mai multă dopamină, care stimulează plăcerea din creier. Exact efectul heroinei.

După 60 de minute

Fosfatul duce zincul, magneziul și calciul spre sistemul digestiv, îngreunând digestia. Acesta este efectul dozei crescute de zahăr, blocând eliminarea calciului prin urină, acesta din urmă depunându-se în zone nedorite.

Puțin după 60 de minute

Acum își fac simțită prezența proprietățile diuretice ale cafeinei. Veți simți nevoia imediată să mergeți la toaletă,



când veți elimina zincul, calciul și magneziul, care trebuiau să vă alimenteze oasele, dar și apa, sodiul și electroliții.

După mai mult de o oră

Acum veți simți efectul zahărului. Începeți să deveniți agitat și fără putere. Până acum, ați eliminat deja apa din Cola, dar și alte suplimente necesare organismului.

Aceste suplimente erau necesare pentru întărirea dinților, oaselor sau pentru funcționarea optimă a sistemului digestiv. Odată cu aceste schimbări, a crescut și riscul dezvoltării diabetului, potrivit secretele.com.

Mulți oameni nu sunt conștienți de efectele acestei băuturi carbogazoase asupra organismului. Din această cauză, această informație trebuie citită de cât mai mulți oameni, pentru a afla adevărul nespus.

A consemnat Mirela F.

SEZON NOU
CU
SPAȚIU
NOU

Loc de Joacă
Zum Zum
și Petreceri
pentru copii

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

REȚETE

Silvoterapia este utilizată de ani buni în tratamentul diferitelor afecțiuni. Bătrânii știu să spună fără să „socotească” mult în memorie câteva boli care se tratează cu scoarța de copac.

De salcie, de crușin, de castan sălbatic, de fag, de mesteacăn și, nu în ultimul rând, de stejar – scoarța de copac este un remediu care poate rivaliza cu medicamentele.

Remedii din cojile diversilor arbori

Silvoterapia este utilizată de ani buni în tratamentul diferitelor afecțiuni. Bătrânii știu să spună fără să „socotească” mult în memorie câteva boli care se tratează cu scoarța de copac.

De salcie, de crușin, de castan sălbatic, de fag, de mesteacăn și, nu în ultimul rând, de stejar – scoarța de copac este un remediu care poate rivaliza cu medicamentele.

Plimbările în natură fac mult bine psihicului în perioade stresante. Energia pe care o transmit pomii ajută în caz de surmenaj. Iar terapia cu scoarța de copac e indicată și în dereglaje, cum este obezitatea, dar face minuni și pentru astmatici.

Coaja de stejar calmează durerile de burtă

Proprietățile curative ale stejarului sunt evidente în caz de hemoragii uterine, nazale ori renale. Coaja de stejar are acțiune astringentă, antihemoragică, dar utilizarea ei poate avea și efecte antitermice, antalgice ori antiseptice intestinale.

Remediile din scoarța de stejar pot fi de ajutor în caz de diaree ori de paraziți intestinali.

Scoarța de stejar calmează și colicile abdominale și pelviene. Pentru a clama durerea, se pot face băi de sezut.

Dacă suferi din pricina hemoroizilor, fă un decoct din frunze și scoarță de stejar. Ai nevoie de 50 g plantă la 1 litru de apă, pe care le fierbi timp de aproximativ 5 minute. Cu acest decoct se fac băi locale și spălături anale folosind irigatorul.

Castanul sălbatic, inamicul varicelor

Dacă ai găsit în magazinele naturiste coajă de castan sălbatic, să știi că și aceasta aduce rezultate rapide în tratamentul hemoroizilor.

Este eficientă și în reducerea varicelor. Se prepară un decoct din scoarță, 5 g pulbere plantă la 100 ml apă și se fierbe până dă în clocot. În fiecare zi se consumă 15-20 de picături, timp de trei săptămâni.

De asemenea, se poate folosi tinctura din scoarță de castan. Aceasta se prepară din 50 g pulbere de scoarță, care se pun la macerat în 150 ml de alcool concentrat. Amestecul trebuie agitat bine în fiecare zi. După două săptămâni se pot consuma zilnic câte 10 picături.

Crușinul, dacă ai probleme cu greutate

În medicina naturistă se folosește frecvent scoarța de crușin, care a dovedit proprietăți deosebite în tratamentul constipațiilor și al obezității.

Se face un decoct dintr-o lingură de pulbere de scoarță la 200 ml apă fierbinte, se lasă acoperit timp de o jumătate de oră, apoi se mai fierbe, la foc mic, încă un sfert de oră. Se bea cald înainte de culcare. Dacă e vorba de o constipație mai veche, atunci se recomandă consumul unei cești cu ceai și dimineața.

Vrei să scapi de excesul de kilograme? Ia în fiecare dimineață câte un vârf de cuțit de pulbere de scoarță de crușin, până când obții rezultatele dorite.

Ulm și mesteacăn, bun pentru reumatici

Scoarța de ulm are acțiune antioxidantă, detoxifiantă asupra organismului, dar este recunoscută și pentru efectul său antalgic și antiinflamator. Se utilizează sub formă de decoct, tinctură sau comprese locale în durerile reumatice, dar aduce beneficii și în cazul eczemelor.

Scoarța de mesteacăn are și ea proprietăți detoxifiante și se recomandă în calmarea reumatismului. În plus, coaja de mesteacăn are acțiune diuretică și antiseptică, fiind de ajutor în tratamentul infecțiilor urinare și litiazei urinare.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

Băutură energizantă cu ghimbir



Ingrediente:

O lingură - o lingură și jumătate de miere, o bucată de circa un cm de rădăcină de ghimbir, un sfert de lingură de nucșoară, o linguriță mică de tumeric, 1-2 felii de lămâie sau lime.

Mod de preparare:

Se taie 2 felii subțiri de ghimbir și se pun într-un pahar. Restul de ghimbir se pisează ca usturoiul, într-un mojar. Se adaugă celelalte două condimente și peste ele se toarnă apă caldă, apoi se amestecă bine. Se adaugă apoi și mierea, în funcție de gust. La sfârșit se adaugă și lămâia sau

lime-ul, sau eventual doar câteva picături de zeamă de lămâie. Se poate orna cu frunze proaspete de mentă, care îi conferă un gust răcoritot, foarte plăcut. Acest energizant este un excelent înlocuitor pentru cafea. Ghimbirul stimulează metabolismul și mărește circulația ajutând, de asemenea, și sistemul digestiv. Tumericul este văr bun cu ghimbirul și ajută la creșterea nivelului de energie, la fel cum este și nucșoara. Mierea este un energizant natural și foarte sănătos, iar lămâia este o sursă importantă de vitamina C, deci toate la un loc dau o băutură energizantă deosebită.

Prăjitură cu nuci, fără lapte și ouă



Ingrediente:

2 cani de făină, 1/2 cană de zahăr, un plic de zahăr vanilat, 1/2 cană de ulei, 1-2 cani de apă rece, o cană de nuci mărunțite (nu tocate), o linguriță de oțet, 3 linguri de cacao, un plic de praf de copt. Deasupra se poate pune zahăr praf, sau glazură de cacao, dar nu în mod obligatoriu.

Mod de preparare:

Se amestecă făina, zahărul, zahărul vanilat, cacaoa și praful de copt. La acest amestec se mai adaugă oțetul, uleiul și apa, în ordinea enumerată, amestecând în continuu, până când se obține un aluat de o consistență păstoasă, asemenea aluatului de pișcot. Compoziția, dacă doriți,

se poate îmbogăți și cu câteva boabe de stafide. Se toarnă într-o tavă căptușită cu hârtie de copt, sau unsă cu margarină și presărată cu făină, iar la urmă se adaugă și nucile, presărate în strat uniform și se pune în cuptorul preîncălzit. La o temperatură medie, spre mare se coace timp de 30-35 de minute, verificând cu scobitoarea. După ce se răcește se poate orna cu zahăr pudră, sau cu glazură de cacao, însă, dacă doriți să preparați desert de post nu înveliți prăjitura cu ciocolată, sau cu glazură preparată cu lapte sau unt.

Ciorbă de cartofi



Ingrediente:

500 g cartofi, circa 500 g zarzavaturi (2-3 morcovi 2 pătrunjei, o gulie, țelină), o ceapă, un ardei, sau o linguriță plină de pastă de ardei (dulce sau iute, după gust), puțin ulei, sare, piper, boia de ardei, delicat (de casă), leuștean, după gust, cât mai multe feluri de legume, din fiecare câte puțin (mazăre, păstăi, dovleac, zucchini, conopidă, broccoli și ce aveți în câmară), frunze de pătrunjel și ardei iute proaspăt sau murat la servire.

Mod de preparare:

Ceapa se mărunțește și se călește în ulei. Se adaugă zarzavaturile tăiate felii și se călesc și acestea, apoi se presară cu boia. Se stinge cu apă și se lasă să fiarbă

puțin, apoi se condimentează, se adaugă ardeiul tăiat în 4 sau pasta de ardei, pe rând legumele și cartofii, ținând cont textura acestora, respectiv de timpul necesar pentru fierbere. Când toate ingredientele sunt fierte se poate adăuga eventual și 1-2 linguri de pastă de tomate, dar nu în mod obligatoriu. Dacă vă place, această ciorbă se poate găti cu borș de casă, cantitatea folosită se stabilește după gust. Se poate orna cu pătrunjel verde și se servește cu ardei iute.

Sos milanez de soia



Ingrediente:

100 g granule de soia, 1 l bază de supă de legume, o ceapă, un ardei gras, 3 linguri de pastă de roșii, ulei, sare, piper, boia de ardei, un vârf de cuțit de nucșoară răzuită, o lingură de bază pentru mâncăruri (dacă se poate, de casă).

Mod de preparare:

Granulele de soia se fierb circa 10-15 minute în supă de legume, apoi se strecoară. Ceapa și ardeiul mărunțit se călesc în ulei, apoi se adaugă granulele fierte de soia. Se condimentează, se mai

călește puțin, apoi se stinge cu puțină apă, sau cu supă de legume, dar numai cât să acopere compoziția. După circa 10 minute de fierbere se adaugă bulionul și încă puțină apă sau supă, până când se obține consistența dorită. Se servește cu orez alb sau cu paste făinoase fierte, iar în post cu paste făinoase fără ouă. Se poate orna cu pătrunjel verde sau fire de ceapă verde, eventual cu ketchup.

Rubrică realizată de Eva Laczko



Tendențele în materie de decorațiuni de Crăciun se schimbă de la an la an, însă primul pas spre împodobirea bradului perfect este să decidem ce tip de brad ne dorim. Putem opta pentru unul natural, fie tăiat, fie cu rădăcină, pe care îl putem planta odată încheiate sărbătorile, sau pentru unul artificial, de calitate cât mai bună.

MODĂ

Dacă e din nou Crăciun, atunci să avem cel mai la modă brad

Trendurile în ceea ce privește decorațiunile de Crăciun au fost stabilite la târgurile de profil din toată lumea încă de la începutul acestui an, astfel încât în luna decembrie magazinele să fie pline de ornamente de sezon. Dintre acestea s-au remarcat decorațiunile în culorile anului care tocmai se încheie, respectiv albastru-seren și roz-quartz, alături de elementele rustice și fotografiile de familie agățate printre ramuri.

Tendențele în materie de decorațiuni de Crăciun se schimbă de la an la an, însă primul pas spre împodobirea bradului perfect este să decidem ce tip de brad ne dorim. Putem opta pentru unul natural, fie tăiat, fie cu rădăcină, pe care îl putem planta odată încheiate sărbătorile, sau pentru unul artificial, de calitate cât mai bună. Urmează să alegem tipul de ornamente în funcție de gusturile personale și, eventual, o temă pe care o stabilim. Crăciunul 2016 este ofertant la capitolul tematică, iar o variantă de efect și la modă poate fi un brad alb, artificial, presărat cu globuri albastru-seren de diverse dimensiuni. Pentru un plus de culoare putem adăuga și globuri roz-quartz, alături de șiragurile de luminițe și de panglici de un roz ceva mai aprins sau transparente, din plasă albă. O altă noutate a sezonului este adusă de suportul pentru brad, care urmează linia naturală sub forma coșurilor de răchită, în locul celor realizate din fier forjat sau din plastic. Nouă este și modalitatea de dispunere a rândurilor de panglică colorată, care a luat locul tradiționalelor rânduri de beteală. Pe lângă clasicul aranjament pe orizontală, puteți pune panglică de verticală, din vârful bradului până la poalele acestuia. De altfel, panglicile au anul acesta modele foarte variate, în combinații de culori precum alb și negru, alb și roșu, auriu și alb, realizate din plasă albă, argintie sau aurie, ori din tul colorat, ceea ce îi oferă bradului o notă aparte de elegantă.

Globuri de dimensiuni cât mai mari

O altă versiune de brad la modă este cel printre ramurile căruia se găsesc conuri de brad, eventual vopsite cu spray argintiu sau auriu, ornamente traforate din lemn și desenate cu forme de animale, și fotografii de familie înrămate și agățate în loc de globuri.

Brad cu pene colorate și globuri Fabergé Bradul-buchet de flori este, de asemenea, o alegere foarte stilată, în ideea în care trebuie folosite flori supradimensionate, cu frunze late, în nuanțe de la argintiu și auriu, la mov și roșu ori alb. În acest caz puteți folosi beteală din tul alb, diafan, pentru a da impresia unui imens buchet de flori.

Pentru un aspect modern, clasică stea din vârful bradului sau ornamentele din sticlă sau plastic pot fi înlocuite cu mănunchiuri de pene colorate în zeci de nuanțe, eventual dintre cele care imită penele de până. Un mod simplu și spectaculos de a decora bradul de Crăciun sunt globurile de dimensiuni cât mai mari, eventual alese într-o singură culoare, alături de panglică, luminițe și câteva ornamente de forme diferite. La capitolul globuri, sunt la mare căutare cele care imită opulentele și prețioasele ouă Fabergé, dar și cele transparente. Familiile cu copii pot opta pentru un brad cu jucării, în care să se regăsească parte din



plușurile celor mici, alături de bucați de turtă dulce, coapte în diverse forme, de la căsuțe la figurine, agățate de ramuri. De efect în acest caz sunt brazii artificiali cu ramuri albe, în care agățăm și globuri mari, cu forme cât mai amuzante și pictate în culori aprinse. Puteți folosi și acadele colorate, pe post de ornamente dulci, în loc de bomboane de ciocolată în folie. Bradul înrămat, operă de artă Bradul-curbuș poate fi obținut destul de simplu prin dispunerea globurilor de diverse nuanțe, roșu, oraj, galben, verde, albastru, indigo și verde. Se pornește din vârful bradului cu un rând de globuri, de exemplu, galbene, urmat de unul cu globuri verzi, apoi albastru deschis sau închis și indigo, până ajungem în partea de jos a bradului. Ideea este ca cercurile din globuri să fie cât mai bine diferențiate, în așa fel încât să nu se piardă efectul de curbă.

Fulgii imenși din plastic alb sunt, de asemenea, alegeri de reținut, iar pentru un efect vintage puteți să puneți bunicile la treabă să croșeteze din fire colorate hăinuțe pentru îmbrăcat globurile. Foarte frumoase sunt și globurile din sticlă transparentă care pot fi umplute pe jumătate cu ace de brad și conuri mici. Cei care vor să-și uimească musafirii cu un brad deosebit, pot realiza o adevărată operă de artă din mărgelile și elementele din sticlă colorată, un brad prețios care poate fi lipit pe un fundal din catifea neagră și apoi înrămat și agățat pe perete.

Om de zăpadă din boluri de sticlă

La capitolul ornamente există o mulțime de variante în care putem să aducem în casă spiritul Crăciunului și fără să avem un brad împodobit. Putem să formăm un om de zăpadă din boluri de sticlă de dimensiuni diferite așezate unul peste celălalt, umplute pe sfert cu zăpadă artificială, conuri, globuri și mici figurine de sezon. Peste deschiderea bolului de sus așezăm un joben negru realizat din carton, căruia îi punem o bordură din panglică roșie cu o crenguță de brad înfiptă și șmechereste pe-o parte. La mare căutare sunt decorațiunile care implică ramele din lemn, puteți agăța de un astfel de cadru mai multe globuri colorate legate cu fundițe. Puteți la fel de ușor să formați o coroană de Crăciun din globuri de diverse dimensiuni, lipite unul lângă celălalt. Combinațiile de roz deschis și argintiu sau albastru-seren și argintiu sunt de bun gust.

O altă modalitate de a înveseli casa cu decorațiuni de sezon este reprezentată de bombonierele sau vasele mari din sticlă transparentă umplute cu globuri aurii sau sidefate. Coșurile de răchită cu un pat de ramuri de brad, lemne de mici dimensiuni, conuri și luminițe sunt ușor de făcut pentru cei care apreciază decorațiunile simple, cât mai naturale. Persoanele care locuiesc la casă și au curte, pot așeza în fața ușii de la intrare ghivece uriașe cu ramuri colorate împodobite cu funde, globuri și ramuri de brad. Inclusiv la ferestre puteți să atârnați o perdea de globuri colorate, fiecare ornament urmând să fie legat de galerie cu panglici, iar rezultatul va fi unul care va atrage atenția în mod plăcut.

La români, în tradiția populară, boabele de fasole se foloseau ca leac contra bubelor dulci și pecinginei. Se luau boabe de fasole albă și tot atâtea semințe de cânepă, se ardeau la foc, se pisau bine, se amestecau cu frunze de mentă uscate și sfărâmate, se puneau și plămădeau cu smântână, apoi se ungeau bubele cu ea, de mai multe ori.

Fasolea este un aliment benefic inclusiv pentru diabetici

Dacă tot suntem în Postul Crăciunului, este bine să consumăm alimente bogate în fibre, pline de nutrienți, între care se numără și umila fasole care este un foarte bun substituent al cărnii, deoarece conține o cantitate mare de proteine.

Se consideră că fasolea este cunoscută de peste 8000 de ani. Este una dintre cele "trei surori" ale bucătăriei Americii Pre-columbiene, împreună cu porumbul și dovleacul. Aztecii cultivau "ayacolt" adică fasolea împreună cu porumbul, pe care fasolea îl utiliza pe post de par(arac) ca să se cațere pe el. Este o leguminoasă folosită încă din antichitate de greci și egipteni, boabe de fasole uscată fiind găsite în mormintele faraonilor egipteni, ca mâncare pentru viața de apoi. Un medic ilustru hispano-arab care a trăit în Sevilla în secolul al 12-lea, descrie peste 10 soiuri de fasole. El afirmă că acestea "sunt benefice pentru stomac și au un gust delicat". Columb notează în jurnalul său că fasolea, care avea bobul mai mare decât cea din Spania, constituia baza alimentației americanilor nativi, alături de porumb și chili(ardei roșu). Această fasole din Lumea Nouă a fost adusă în Spania, unde s-a bucurat imediat de succes datorită calităților excelente. Spre deosebire de alte alimente provenite din cele două Americi, precum cartofii și roșiile, pentru acceptarea cărora a fost necesar să treacă mai multe secole, fasolea și-a făcut rapid loc pe mesele europenilor. Mare parte din fasolea cultivată azi în lume provine din soiuri americane. Este una din sursele de bază de albumine vegetale și este întâlnită în bucătăriile tuturor popoarelor.

La români, în tradiția populară, boabele de fasole se foloseau ca leac contra bubelor dulci și pecinginei. Se luau boabe de fasole albă și tot atâtea semințe de cânepă, se ardeau la foc, se pisau bine, se amestecau cu frunze de mentă uscate și sfărâmate, se puneau și plămădeau cu smântână, apoi se ungeau bubele cu ea, de mai multe ori. Pe arsuri se puneau boabe de fasole pestră, pisate cu boabe de porumb, iar pe cele de la degerături, boabe de fasole albă, fierte și frecate. Se mai făceau legături pentru dureri de cap și scurgeri de sânge. Boabele de fasole albă, fierte cu 2-3 rânduri de pătrunjel și o mână de făină de seară, până se făcea aluat, se puneau pe pântece, pentru calmarea



durerilor după naștere.

Din decoctul păstăilor se făcea un ceai pentru rinichi. Se mai făceau din boabe pisate pilule care se luau pentru retenție urinară.

Ce este valoarea biologică a proteinelor?

Boabele de fasole sunt de fapt semințele din fructul, sau păstăia plantelor care fac parte din familia botanică Leguminoase. Fructul acestei plante este o păstăie verde care conține mai multe semințe dicotiledonate (boabe de fasole). Păstăile se consumă ca legumă înainte de a ajunge la stadiul de coacere. Aceste păstăi se numesc fasole verde. Nimeni nu poate să spună că s-a ridicat flămând de la masă după ce a mâncat o farfurie de fasole.

Pe lângă faptul că este consistentă, fasolea este și nutritivă. Proteinele reprezintă nutrientul cel mai important al fasolei și de aceea ea a fost supranumită "carnea săracului". Concentrația de proteine din fasole variază, în funcție de soi, între 21 și 24%, adică o cantitate egală sau chiar mai mare decât cea din alimentele de origine animală, precum tonul, carnea de vită sau cea de pui. Pe de altă parte, valoarea biologică a proteinei reprezintă indicele care măsoară cât de adecvată este compoziția ei în aminoacizi. Cu cât valoarea biologică este mai ridicată, cu atât proteina se apropie mai mult de idealul pentru corpul uman. Indicele proteinei perfecte este de 100%, iar proteinele din fasole au indicele 85%. Valoarea aceasta este relativ scăzută în comparație cu ouăle (94%). Cu toate acestea, ea este asemănătoare cu cea a laptei (85%) și superioară cărnii (75%).

Valoarea biologică relativ scăzută a

proteinelor din fasole se datorează lipsei metioninei, un aminoacid esențial care acționează ca factor limitator. În ciuda acestui lucru, datorită procesului de suplimentare cu cele din alte alimente de origine vegetală (de exemplu: cereale, susan sau semințe de floarea soarelui), organismul beneficiază de toți aminoacizii necesari, în proporție adecvată.

Digerabilitatea proteinelor din fasole este de 83%, considerabil mai mică decât cea din ouă (99%), lapte (98%) și carne (97%). Aceasta înseamnă că organismul valorifică proteinele din fasole în mai mică măsură decât pe cele din alimentele de origine animală. S-a demonstrat că proteinele din fasole cu bob negru sunt cel mai ușor de digerat, urmate apoi de cele din fasolea roșie și din fasolea albă.

Fasolea are virtuți deosebite, între altele fiind cunoscută și sub denumirea de "mâncător de zahăr", pentru că este foarte bogată în fibre vegetale care împiedică absorbția zahărului și reduc secreția de insulină. În fasole găsim cel mai bun tip de carbohidrați complecși, nutrienți furnizori de energie pentru mușchi și creier. Aceștia au un indice glicemic mic, cu abilitatea unică de a oferi energie pe o perioadă de timp foarte lungă, pentru că se eliberează foarte încet în sistemul circulator. Carbohidrații complecși se absorb foarte încet și mențin senzația de sațietate pentru mai mult timp (spre deosebire de carbohidrații simpli, pe care îi găsim în zahăr și produsele derivate).

Mâncând constant fasole, veți reduce riscul de cancer de colon, veți menține colesterolul din sânge în limite normale și veți îmbunătăți controlul diabetului. De asemenea, fasolea intervine în protejarea pielii și a mucoasei deoarece este o sursă

bună de niacină (B3) și acid pantotenic (B5), doi factori vitaminici foarte importanți pentru sănătatea țesutului tegumentar.

Niacina, denumită și factorul PP, este activ implicată în multe reacții chimice celulare. Deficiența în această vitamină duce la o varietate de afecțiuni ale pielii, precum crăparea și descuamarea.

Acidul pantotenic este de asemenea implicat în metabolismul celular. Lipsa lui duce la afecțiuni ale pielii și la fragilitatea părului. Fasolea conține de două ori mai mult acid pantotenic decât carnea. Datorită prezenței acestor două vitamine, fasolea este recomandată în caz de eczemă, mâncărimi ale pielii, piele uscată, alergii cutanate și, în general, în caz de dermatoză. Fasolea este ideală pentru persoanele cu hipertensiune arterială, deoarece are un conținut scăzut de sodiu și ridicat de potasiu. În țările mediteraneene, există tradiția ca felul principal de mâncare servit la cină să fie bazat pe leguminoase: fasole, linte sau năut. Acesta este unul din motivele incidenței scăzute a atacului de cord la populația din sudul Europei.

Soiuri și preparare

În prezent se cultivă peste 500 de soiuri de fasole însă, mai cunoscute sunt: fasolea albă, fasolea târcată, fasolea roșie, fasolea neagră și fasolea cu ochi negri.

Consumul de fasole albă oferă multiple beneficii organismului uman. Aceasta conține cantități importante de molibden, un metal implicat în procesul de detoxifiere. Multe persoane evită să includă în dieta lor fasolea albă din cauza flatulenței pe care o provoacă, însă beneficiile consumului sunt mult mai mari pentru că se

previne constipația și se tratează eficient sindromul colonului iritabil. Fasolea albă are bobul mic și oval și este folosită la prepararea unei mari varietăți de feluri de mâncare. Textura ei moale o face potrivită pentru a fi pregătită sub formă de pastă.

Fasolea târcată este mult folosită în bucătăria italiană. Boabele sunt de mărime medie și au formă ovală. Soiul de fasole roșie are o textură moale și un gust intens. Se combină bine cu ardei iute, salate și orez. Dintre toate soiurile de fasole, fasolea neagră este cea mai bogată în antioxidanți. Acești compuși, se știe, întârzie procesul de îmbătrânire, accelerează refacerea celulelor, întăresc sistemul imunitar și mențin un ten frumos. Gustul fasolei negre este dulceag, ca de ciuperci. Este folosită în tocănițe și în combinație cu orez.

Fasolea cu ochi negri are boabele marcate cu un "ochi" negru. Dintre toate soiurile, aceasta are coaja cea mai subțire și din acest motiv se prepară foarte rapid.

În cele mai multe rețete veți găsi recomandarea de a înmuia boabele de fasole în apă, peste noapte. Astfel, boabele de fasole devin mai moi în interior, dar coaja sau pielea lor rămâne în continuare fermă. După ce fasolea a petrecut suficient în etapa de înmuieră, aruncați apa în care a stat, clătiți bine boabele și le puneți la fiert. Adăugați și câteva boabe de piper negru. Astfel veți potoli o eventuală "gălăgie". Se condimentează cu sare spre finalul fierberii, după ce boabele de fasole s-au înmuiat.

Dacă rețeta cere și adăugarea de ingrediente acide, cum sunt roșiile, ar fi bine să le adăugați spre final, deoarece acizii împiedică înmuieră boabelor.

Ing. chimist Mircea Georgescu
Tel.: 0721202752

MELISSA - Magazin produse naturale pentru sănătate

Este mai ușor să previi decât să tratezi o boală...

Experiență de peste 10 ani în slujba sănătății dumneavoastră!

Informații: 0721.202.752

Adresa: Satu Mare, str. Cuza Vodă, nr. 12
(vis-a-vis de Poliție)

Este sănătos să mestecăm gumă?

Recunoaște, și tu îți cauți prin buzunare, măcar o dată pe zi, o gumă de mestecat, pentru a măsca respirația care nu mai este la fel de fresh ca la primele ore ale dimineții!

Fie că mesteci gumă de plectiseală, pentru reimprespătarea respirației ori pentru a ține în frâu pofta de dulce, calorile nu țin seama de context și se acumulează pe nesimțite.

Câte calorii are?

Potrivit metro.co.uk, o gumă de mestecat sub formă de lamă conține între 2 și 5 calorii. Dacă mesteci câte două pe zi, atunci vei ajunge la finalul anului

la un total de 1.344-3.360 de calorii provenite numai din guma de mestecat. Înșă nu e rost de panică, pentru că mestecatul de gumă arde calorii, chiar mai multe decât introduci în organism, sunt de părere oamenii de știință de la Clinica Mayo.

Câte calorii arzi?

11 pe oră - s-ar putea să nu te satisfacă acest răspuns, dar, dacă mesteci gumă timp de 4 ore, la finalul zilei vei fi pierdut în jur de 308 calorii. Privind în perspectivă, asta înseamnă 1.232 de calorii pierdute pe lună și aproape 15.000 într-un an. Atenție! Vorbim despre sortimentele de gumă de mestecat fără zahăr. Cele cu zahăr au cu până la 5 calorii mai mult decât cele sugar free,

așadar se adună cam 6.720 de calorii ingerate într-un an.

Potrivit unei cercetări publicate în jurnalul Plos One, guma de mestecat fără zahăr nu este nocivă pentru dantură. Ba mai mult, aceasta este chiar indicată, deoarece poate îndepărta până la 100 de milioane de bacterii din cavitatea orală, în doar 10 minute. Înșă nu e recomandat să mesteci aceeași gumă mai mult de 10 minute, pentru că se poate întâmpla exact opusul: dantura are de suferit.

O altă bilă albă pentru iubitorii de gumă de mestecat: se pare că sunt considerați mai sexi, poate și pentru că guma de mestecat denotă ideea de respirație proaspătă. Iată, așadar, cum te ajută guma de mestecat să arzi calorii și să îți găsești iubirea!



ATO
MEDICAL VEST
Dispozitive medicale

























**TALON
REDUCERE
10%**

ATO
MEDICAL VEST
Dispozitive medicale

Pentru produsele aflate
pe stoc în magazin

• SATU MARE - Satu Mare, str. Cuza Vodă, nr. 12
• TEL: 0721 202 752
• ADRESA: Satu Mare, str. Cuza Vodă, nr. 12
• TEL: 0721 202 752

Poate cele mai bune momente ale serii au avut-o în prim-plan pe Valentina Pușcaș. Mai întâi într-o interpretare de mare acuratețe și forță emoțională copleșitoare a unei arii din "Iolanta" de Ceaikovski, apoi, alături de colega și prietena sa Rebecca Mitrașca, în minunatul duet din "Lakme" de Leo Delibes.

CULTURĂ

Sătmărenii au regăsit muzica de operă miercuri seară la Calvaria

Într-o perioadă în care plouă din toate părțile cu concerte de Crăciun și colindele ajung să creeze, în loc de bucurie spirituală autentică, o supradoză obositoare, biserica romano-catolică Calvaria a avut inspirația să ofere găzduire unui concert de operă și lieduri.

Așa cum a spus părintele Iulian Budău în cuvântul de bun venit adresat artiștilor și spectatorilor miercuri seară, arta valoroasă are în sine potențialul înălțării spiritului spre comuniunea cu Dumnezeu, fără ostentație. Ne-au dovedit asta studenții Laviniei Cherecheș de la Facultatea de Arte a Universității din Oradea și elevii ai Liceului de Artă "Aurel Popp" din Satu Mare, pregătiți de profesorii Marius Boroș și Roxana Andreica-Keresztes.

I-au acompaniat pianistii Varady Henrietta (de la facultatea din Oradea) și Balasko Balazs (de la liceul sătmărean), i-au aplaudat cei care au umplut spațiul sacru unde se organizează destul de des concerte de muzică vocală, așteptate și prețuite de public.

Arii, cântece și talente

Programul l-a deschis sătmăreanul Valentina Pușcaș cu un celebru lied al lui Schubert, "Gretchen am Spinnrade" (Margareta la vârtelniță). I-a urmat colega sa de facultate, Antal Zsuzsa, cu un cântec de Mendelssohn. Dezinvolt și stăpân pe sine s-a arătat Darius Lascău în cântecul "Bagă, Doamne, luna-n nor" de Tiberiu Brediceanu. Sătmăreanul Simina Săvianu a dat o interpretare îngrijită ariei "Se tu m'ami" de Pergolesi. Un



Simina Săvianu, elevă a Liceului de Artă, a cântat o arie aparținând compozitorului baroc Pergolesi

alt cântec de Brediceanu, "Pe sub deal", a fost interpretat cu multă spontaneitate de Daniel Câmpean.

O bucată care s-a potrivit spațiului sacru - "Aleluia" din "Exultate Jubilate" de Mozart - a prilejuit prima apariție a sătmăreanului Rebecca Mitrașca. A urmat o arie de Ponchielli cântată de Dehenes Dorottya, aceeași pe care o prezentase în luna mai într-un recital de la Liceul de Artă filmat și difuzat de Informația TV.

Invitatul special al serii, tenorul Andrei Daranyi, și-a demonstrat calitățile

de forță și expresivitate în prima sa arie, "Addio, fiorito asil" de Puccini. Elev în an terminal la Liceul de Artă, Emanuele Nori a fost mult mai sigur pe el decât în mai, în frumoasa arie "Ombra mai fu" de Haendel.

Unul din cele mai frumoase momente l-a oferit Maria Pinte (clasa a XII-a la Liceul de Artă), cântând celebra arie "Che farò senza Euridice" de Gluck cu multă sensibilitate și înțelegere a personajului. Mai puțin convingători au fost colegii ei din clasa a XI-a, Vlad Pircsik și Vlad Pușcaș, dar potențial există.

Destul de timid a abordat Vanesa Chioresan aria "Batti, batti" de Mozart, dar ea este abia în clasa a X-a și mai are mult loc de creștere.

Un final intens al serii

Finalul concertului a fost susținut de studenții orădeni. Dehenes Dorottya a surprins foarte plăcut într-un cântec de Bartok care sigur e aproape de suflul ei. Antal Zsuzsa a cântat fluent și concentrat frumoasa arie "Convien par-tir" de Donizetti, iar Rebecca Mitrașca

a abordat destul de crispat aria Paminei, "Ah, ich fühls", din "Flautul fermecat" de Mozart.

Poate cele mai bune momente ale serii au avut-o în prim-plan pe Valentina Pușcaș. Mai întâi într-o interpretare de mare acuratețe și forță emoțională copleșitoare a unei arii din "Iolanta" de Ceaikovski, apoi, alături de colega și prietena sa Rebecca Mitrașca, în minunatul duet din "Lakme" de Leo Delibes, în care contrastul și armonia celor două prezențe și voci au suscit aplauze intense care le-au chemat a doua oară ca să salute publicul. Andrei Daranyi a impresionat din nou în prima arie de tenor din "Tosca", iar concertul s-a încheiat cu "Pie Jesu" din Requiemul de Andrew Lloyd Webber, parcă mai puțin spectaculos ca la concertul din mai.

La final, profesoara Lavinia Cherecheș a mulțumit audienței pentru prezență și aprecieri și a promis că va reveni în 2017 cu un program mai amplu. Noi am îndrăzni să-i facem o sugestie: dacă la Oradea se produce un spectacol de operă, fie și în formă concertantă, ne-am bucura să-l vedem și noi la Satu Mare. Asta nu doar pentru că între studenții dânzei se află, și poate vor mai fi, sătmăreni talentați, ci pentru că aceste concerte au dovedit că există un public pentru muzica de operă.

Din școala doamnei Cherecheș au ieșit soprane deja consacrate - printre ele Brigitta Kele, Judit Kutasi, Gabriela Varvari, Andreea Puja, Zsuzsa Barabas, angajate la opere de prestigiu în țară și în Europa - și nu se știe niciodată de unde poate răsări o viitoare stea a scenelor lirice mondiale. Poate chiar din micul nostru municipiu.

Vasile A.

Celebrul actor Kirk Douglas a împlinit 100 de ani

Nu prea multe legende ale filmului reușesc să atingă, precum Kirk Douglas, venerabila vârstă de 100 de ani, astfel încât eternul gladiator cu inconfundabila sa groșiță în bărbie va fi sărbătorit în stil mare cu o petrecere organizată de fiul său Michael și nora sa Catherine Zeta-Jones la care sunt așteptați să participe 200 de invitați, prieteni și rude, relatează EFE.

"Singura mea treabă este să mă simt bine și să fiu odihnit când îmi fac apariția, pentru a fi fermecător. Iar acolo, desigur, să țin un mic discurs "improvizat" pe care îl voi repeta cu terapeutil meu logoped pentru ca lumea să mă înțeleagă", declarase recent venerabilul actor revistei Closer Weekly. Iar alături de el va fi marele său sprijin, Anne, în vârstă de 97 de ani, soția sa din 1954.

"Am avut marele noroc să-mi găsesc sufletul pereche acum 63 de ani și cred că minunata noastră căsnicie și discuțiile noastre prețioase din fiecare seară m-au ajutat să supraviețuiesc tuturor greutăților", a spus Kirk Douglas, care profită de obicei de aceste ocazii speciale pentru a dona milioane de dolari unor instituții pe care le ajută prin



Kirk Douglas alături de soția sa, Anne, la 60 de ani de la căsătorie

fundația sa. Kirk și Anne au dat de multe ori de înțeles că toată averea lor, aproximativ 80 de milioane de dolari, va ajunge la organizația de binefacere după moartea lor.

La începutul lunii octombrie, cu prilejul galei organizației Motion Picture & Television Fund, de la Wood-

land Hills (California), Kirk Douglas a primit deja un mic omagiu din partea colegilor de profesie precum George Clooney, Hugh Jackman și Kevin Spacey.

"Tatăl meu este o legendă. Este o adevărată stea, dintr-o epocă în care vedetele de cinema erau văzute ca ver-

siunea actuală a regalității, iar Kirk și-a câștigat acest statut", a spus Michael Douglas, care a amintit că tatăl său a primit un Oscar pentru întreaga carieră în 1996. Kirk a fost de trei ori nominalizat la Oscarul pentru cel mai bun actor, a câștigat două Globuri de Aur și a jucat în peste 90 de filme de-a lungul unei cariere de șapte decenii.

Sunt momente fericite pentru Kirk Douglas, care a lăsat în spate tragedii precum moartea fiului său Eric în 2004 în urma unei supradoze sau intrarea la închisoare a nepotului său Cameron pentru posesie de heroină și trafic de amfetamine.

În memoriile sale publicate anul trecut, Kirk nu a ezitat să publice detalii despre numeroasele sale aventuri cu celebrități ca Rita Hayworth, Joan Crawford sau Marlene Dietrich, amintind chiar că l-a întrebat odată pe terapeutil său dacă nu cumva va rămâne impotent, după ce s-a culcat 29 de nopți la rând cu tot atâtea femei. Răspunsul medicului său l-a liniștit: "Chiar și Dumnezeu s-a odihnit în a șaptea zi".

Kirk Douglas s-a născut la Amsterdam, New York, la 9 decembrie 1916, numele său real fiind Issur Danielovich. Părinții săi, Herschel "Harry" Danielovich și Bryna "Bertha" (Sanglel)

Danielovich, erau imigranți din Belarus, care au venit în Statele Unite pentru a scăpa de pogromul împotriva evreilor, iar după nașterea celui care avea să devină un mare actor și-au schimbat numele în Demsky, iar copilul lor a primit numele de Izzy Demsky. Până la a ajunge la numele de Kirk Douglas, și-a mai modificat numele pe parcursul anilor în Isadore Demsky.

Considerat unul dintre puținii staruri de box - office autentice, Kirk Douglas a demonstrat, de-a lungul anilor, un talent robust și puternic, o prezență fizică impunătoare, o inteligență a jocului, originalitate și agilitate, fiind un tip născut parcă pentru roluri de erou. După o carieră care numără peste 90 de filme, un stil spontan remarcabil și un dinamism sufletec impresionant, Kirk Douglas este, poate, actorul cu cea mai spectaculoasă viață personală, cel puțin la fel de spectaculoasă precum cariera: a iubit, a înșelat, a fost părisit, a crescut mulți copii, a trecut prin dramatica încercare a morții unuia din fiii săi, a fost judecat, apoi iertat, s-a jucat cu nepoții și, deși niciunul din legendarele sale roluri nu a primit un Oscar, este unanim apreciat pentru ceea ce a dăruit lumii artistice mondiale, fiind unicul supraviețuitor al epocii sugestiv denumite "Hollywoodul de Aur".

EDUCAȚIE

Un profesor altfel: Alin Pop

Cine are prilejul să-l întâlnească pe profesorul Alin Pop se convinge numai-decât că vocația de profesor nu este doar o abstracțiune. Un astfel de profesor de vocație poate fi întâlnit și în realitate, de exemplu, la Școala Gimnazială din Valea Vinului.

Ne-am convins de asta o dată în plus și cu prilejul recentei emisiuni la Informația TV, unde l-am avut ca interlocutor. Am vorbit acolo despre manipulare (horribile dictu), despre modalitățile în care școala ar putea preveni sau măcar atenua acest teribil fenomen, despre faptul că școala nu cultivă gândirea critică (ba, nici gândirea în general), că îi îndoaie pe elevi cu informație uneori inutilă, fără legătură cu viața și altele asemenea. Am tatonat și eventuale soluții.

Nu facem literatură aici, nu vrem să idealizăm personajul. Chiar dacă a excelat și în domeniul scrisului (a editat câteva volume), cu prilejul publicării unei recenzii, aveam să aflăm că are și detractori. Un comentator, pitit sub masca anonimului (cât curaj din partea lui!), i-a reproșat lui Alin Pop că are lipsuri în activitatea la clasă. Nu am asistat la orele sale de curs, dar e greu de crezut că o persoană care radiază în jur un entuziasm contagios ar putea lăsa indiferenți copiii. Vrem să credem că nu are cum să nu transfere măcar o parte din pasiunea sa școlară. Altfel spus, în timp ce majoritatea profesorilor sunt preocupați de a sădi frica în sufletul copiilor, pentru a-i ține sub control, Alin Pop gestionează entuziasmul pe care îl însușește școlărilor.

Cum spuneam, am constatat pe parcursul unei emisiuni multe hibe ale sistemului de educație, dar am remarcat și calități care ne dau speranțe. Bunăoară, în opinia profesorului Alin Pop, întreg sistemul educațional românesc ar trebui să fie o școală altfel, care, acum, durează doar o săptămână. Și ce ar fi mai potrivit pentru o școală altfel decât un profesor altfel?

Acad. Marius Porumb, membru al ASTRA Carei, decorat de președintele Klaus Iohannis

Cu prilejul Zilei Naționale, președintele Klaus Iohannis a decorat mai multe personalități, reprezentanți ai Academiei Române și cadre medicale și cercetători, într-o ceremonie desfășurată la Palatul Cotroceni. Între aceste personalități figurează și acad. Marius Porumb, membru al Despărțământului ASTRA Carei.

Acad. Marius Porumb este și directorul Institutului de Arheologie din Cluj-Napoca. El a fost decorat cu Ordinul Național „Steaua României”, în grad de Ofițer. Această distincție a mai fost conferită și academicienilor Dan Berindei și Victor Giurgiu. Totodată, șeful statului a conferit Ordinul Național „Steaua României”, în grad de comandor academicianului Nicolae Breban și Ordinul Național „Steaua României”, în grad de Cavaler academicienilor Dorel Banabic, Alexandru Balaban, Sabina Ispas, Gheorghe Păun, Dan Rădulescu, Alexandru Surdu, Dan Tufiș și Aurel Iancu.

V. N. Deleanu

Facultăți - fabrici de șomeri și facultăți care asigură slujbe după absolvire

Din păcate, profilul de absolvent furnizat de universitățile din România diferă de cel cerut de angajatori

În condițiile în care consilierea și orientarea școlară și profesională sunt în România mai mult de formă, informațiile despre șansele de inserție profesională după absolvirea unei universități sunt cruciale pentru orice tânăr.

Pentru a evita cheltuieli inutile, risipă de timp și energie, am selectat câteva informații provenite din diverse studii de piață, folosite pentru tinerii absolvenți de liceu. Desigur, nimeni nu poate garanta că o specializare căutată în acest an va avea la fel de mare succes și în anii următori, dar unele elemente de orientare tot există.

Specializări care aduc bani

Visul majorității absolvenților de facultate este de a-și găsi un loc de muncă bine plătit, cu șanse de avansare rapidă și eventual un program care să le permită încă o slujbă part-time. Își îndeplinesc aceste obiective cei care se documentează din mai multe surse în ceea ce privește ofertele universităților.

Un studiu realizat de Smartree scoate în evidență facultățile ai căror absolvenți nu rămân șomeri, așa cum se întâmplă în numeroase alte cazuri. Este vorba de absolvenții de politehnică, cibernetică, limbile străine și medicină, care își găsesc cel mai ușor un loc de muncă. În plus, aceste domenii aduc atât salarii ridicate, cât și șanse de avansare profesională. Același studiu arată că primul salariu pentru absolvenții facultăților cu profil IT pornește de la 3.500-4.000 de lei.

Un alt studiu, întocmit de Autoritatea Națională pentru Calificări arată că, în ceea ce privește jobul, absolvenții de arhitectură și arte au cele mai mare șanse să-și găsească mai multe locuri de muncă. 14%, respectiv 10% dintre aceștia fac în paralel mai multe joburi, fapt ce se reflectă și în venitul lunar. 1.877 de lei câștigă în medie un tânăr absolvent de arhitectură, cu șase sute de lei mai mult decât un absolvent de medicină sau drept.

Un studiu internațional, Trendence Graduate Barometer 2015 arată că pentru studiile de informatică, sectorul cu cea mai mare cerere în prezent, optează în jur de 9% dintre tineri. De asemenea, limbile străine sunt foarte căutate. La toate târgurile de job-uri se cere limba engleză la perfecție și încă o limbă străină pe lângă aceasta. Dar 45% din absolvenții de studii superioare din România nu cunosc o a doua limbă străină. Același studiu enumeră facultățile ale căror specializări sunt cerute pe piața muncii: automatică; cibernetică; informatică; limbile străine; medicină umană; medicină veterinară; farmacie; politehnică.

Universități - fabrici de șomeri

În Statele Unite și în Uniunea Europeană, absolvenții de liceu știu cât te costă ca să urmezi o facultate, ce șanse de angajare ai și la ce salariu te poți aștepta după absolvire. În acest fel poți să-ți calculezi investiția și să-ți planifici viitorul. În România, mulți tineri au constatat din proprie experiență că unele universități îi păcălesc cu oferte cosmetizate sau cu informații care omit tocmai date esențiale. (Altfel, nu ar încasa taxe de la studenți, iar profesorii universitari nu ar avea salarii de până la 7.000 de euro pe lună). Practic, universitățile nu afișează rapoarte transparente, nu ne spun câți dintre cei care au obținut diploma și-au găsit un job în domeniu. Dacă statisticile le-ar fi favorabile, cu siguranță s-ar lauda

Visul majorității absolvenților de facultate este de a-și găsi un loc de muncă bine plătit, cu șanse de avansare rapidă și eventual un program care să le permită încă o slujbă part-time. Își îndeplinesc aceste obiective cei care se documentează din mai multe surse în ceea ce privește ofertele universităților.



Statisticile ne arată că este o rată de angajare mult mai bună în rândul celor care au studii superioare

cu rezultatele. Tocmai din cauză că ascund rata reală a șomajului, nu-i ușor să faci un clasament cu cele mai utile și cu cele mai nefolositoare facultăți.

Am luat totuși în calcul studiile pe această temă, oportunitățile pe care le au absolvenții, cererea din piața muncii sau salariul pentru un post ca începător. După aceste criterii, facultățile cele mai neluate în considerare de angajatori sunt: jurnalism; sociologie; comunicare și relații publice; științe politice; administrație publică; management; marketing; filosofie.

Pentru a înțelege mai bine starea de lucruri, redăm o sumară caracterizare a facultăților, privite din această perspectivă.

Facultatea de comunicare și relații publice. Pe site-ul facultății de comunicare și relații publice (FCRP) din cadrul SNSPA citim că studenții învață să lucreze în relații publice, psihologie, creare de imagine, mass-media, marketing politic și electoral, negocieri comerciale, managementul resurselor umane, relații publice internaționale sau gestionarea crizelor. Sună tentant, drept urmare sunt circa 4 candidați pe un loc la admitere. În realitate, facultatea de relații publice este o adevărată fabrică de șomeri. Cei care nu acceptă să fie șomeri, încearcă să se angajeze în alt domeniu, eventual să facă un curs de calificare și să învețe ceva util. Așadar, PR-istul este una dintre persoanele cele mai puțin căutate pe piața muncii.

Facultățile de marketing și management pregătesc studenții pentru a deveni șefi. Numai că angajatorii nu prea fug după absolvenți ca să le propună să fie șefi.

Pe site-urile facultăților de Marketing și Management din cadrul ASE-ului, dincolo de vorbele ambalate într-un limbaj academic despre felul în care vor deveni studenții mari manageri, nu se oferă nicio informație despre vreun plan de încadrare a absolvenților în piața muncii. Realitatea este că absolvenții acestor facultăți, care nu învață nimic util, se angajează pe posturi de casieri, secretare sau agenți de vânzări. Dacă nu coboară ștacheta pretențiilor, ajung să apeleze la oficiile de șomaj.

Facultatea de științe politice. Pe site-ul Universității din București citim că absolvenții de științe politice pot să lucreze în instituții ale statului sau europene, în cercetare științifică, în presă sau să se înscrie în partide politice. În reali-

tate însă, ca să faci politică, în România, trebuie să ai bani și relații, nu școli. Slabe șanse să găsești un angajator interesat de această diplomă. Cu toate acestea, la facultatea de științe politice a Universității București dau admitere sute de candidați. Potențialii candidați de dată mai recentă au observat aceste lucruri, drept urmare concurența la admitere a scăzut de la opt la patru pe un loc.

Potrivit unor studii, 51% reușesc să lucreze în domeniu, deși această cifră pare îndoielnică. În aceste condiții, cei mai mulți absolvenți se reprofilează în asigurări, în domeniul bancar, iar alții încep o nouă facultate, care să le dea șanse mai mari de angajare.

Facultatea de jurnalism. Ca absolvent de jurnalism, poți să ajungi redactor, reporter sau realizator de emisiuni radio sau tv, să lucrezi în agenții de publicitate sau departamente de comunicare. Mulți visează să ajungă vedete TV, iar concurența la admitere este pe măsură (peste 8 candidați pe un loc). Numai că presa a fost deosebit de afectată de criza economică, s-au închis multe ziare, au fost concediați angajați, salariile sunt mici... Se mai găsesc voluntari entuziaști care "doresc să facă parte din echipe tinere și dinamice", așa cum sună noua limbă de lemn. Pe de altă parte, constatăm că numeroși oameni care au făcut carieră în presă n-au nicio tangență cu vreo facultate de jurnalism.

Facultatea de geografie este o instituție la care lumea se bulucește când e vorba de admitere. Astfel, la Universitatea din București, au fost și peste opt candidați pe loc, în condițiile în care oportunitățile pentru absolvenți sunt aproape inexistente. Site-ul Universității din București ne spune că un absolvent al facultății de geografie poate profesa ca meteorolog, climatolog, hidrolog, poate fi cercetător în cadrul centrelor specializate din țară, angajat în domeniul hotelier și în agențiile de turism sau să ajungă cadru didactic. În realitate, cercetarea, în România, este aproape complet lipsită de fonduri, iar ca să devii agent de turism sau recepționar e de ajuns să faci un curs de calificare de câteva luni. Practic, un absolvent de geografie are șanse destul de mici să intre în învățământ, unde orele la această disciplină sunt tot mai reduse de la un an la altul, datorită scăderii populației școlare. Explicația pentru care lumea se înghesuie la admitere este faptul că se intră pe baza notei de la bacalaureat și a unei scrisori de motivație. Numai că

sutele de absolvenți la geografie, de la Universitatea din București și de la Babeș-Bolyai Cluj, au șanse reduse de inserție pe piața muncii.

Totuși, absolvenții de studii terțiare își găsesc mai repede o slujbă

Nu vrem să minimalizăm avantajele pe care le conferă absolvirea unei facultăți. Statisticile ne arată că este o rată de angajare mult mai bună în rândul celor care au studii superioare.

Experiența personală din acest domeniu ne arată că absolvenții de politehnică (ingineri) s-au adaptat mult mai repede la cerințele muncii de jurnalism decât absolvenții de liceu. Din păcate, România este țara cu cel mai scăzut procent de persoane cu studii universitare din totalul populației din UE, doar 18%, în condițiile în care Bulgaria are 28%.

O opinie asemănătoare exprimă și Tincuța Apăteanu, expert în Educație. "De ce nu este bine să avem din ce în ce mai puțini studenți? Mie răspunsul mi se pare logic: absolvenții de studii terțiare au acces la salarii mai mari și, contrar opiniei populare și miturilor, se angajează mai repede decât absolvenții de studii medii sau primare". Tot ea spune că în ceea ce privește forța de muncă din România, "în acest moment, doar 18% au studii superioare, 3,6% au studii postliceale, 36% au studii liceale, 21% au urmat o școală profesională și 17% au terminat doar gimnaziul", a explicat Apăteanu.

Vulnerabilitățile sistemului românesc de învățământ superior

Agenția Română de Asigurare a Calității în Învățământul Superior (ARACIS) a oferit o interpretare a datelor privind utilitatea specializărilor din învățământul universitar românesc în comparație cu ofertele de pe piața muncii. Un studiu ARACIS arată că printre vulnerabilitățile sistemului românesc de învățământ superior se află: Sistemele de consiliere și orientare în carieră și pentru piața muncii a studenților sunt încă foarte slab dezvoltate la nivel universitar; Percepțiile angajatorilor: Principalele aspecte pe care angajatorii le urmăresc la un absolvent sunt legate slab de pregătirea obținută în timpul facultății; Calitățile pe care angajatorii le urmăresc la un absolvent proaspăt angajat sunt: abilitatea de a folosi computerul, moralitatea, punctualitatea și capacitatea de a lucra în echipă; Angajatorii percep absolvenții ca fiind mai bine pregătiți teoretic decât practic; Percepțiile studenților: reușita în viață nu este determinată de studiile universitare; Percepțiile cadrelor didactice: profesorii consideră că facultatea în care predau îi ajută pe studenți să obțină abilitățile și competențele de care au nevoie la locul de muncă (90%); stagiile de practică din timpul facultății sunt de un real folos pentru pregătirea studenților (88%); cursurile abordează problemele practice cu care absolvenții se pot confrunta la locul de muncă (68%) și că după încheierea studiilor studenților le va fi ușor să își găsească un loc de muncă (67%).

Potrivit analizei, unul dintre obiectivele sistemului de învățământ superior din România este adaptarea educației superioare la cerințele pieței muncii. Un obiectiv ce reprezintă în același timp o vulnerabilitate, pentru că profilul de absolvent furnizat de universitățile din România diferă de cel cerut de angajatori.

Vasile Nechita

HAARP folosește un miliard de wati, cu care bombardează ionosfera, pentru "experimente"! Imaginați-vă corzile unui pian, corespunzând straturilor scoarței terestre. Fiecare strat are propria sa frecvență specifică de rezonanță. Se emit fascicule de unde radio în pământ. Când acestea sunt reflectate înapoi, ele apar cu frecvența specifică a straturilor prin care trec. Cercetătorii își pot da seama dacă au de-a face cu zăcăminte de gaze, sau cu zăcăminte de petrol.

HAARP, aparatul care generează cutremure artificiale

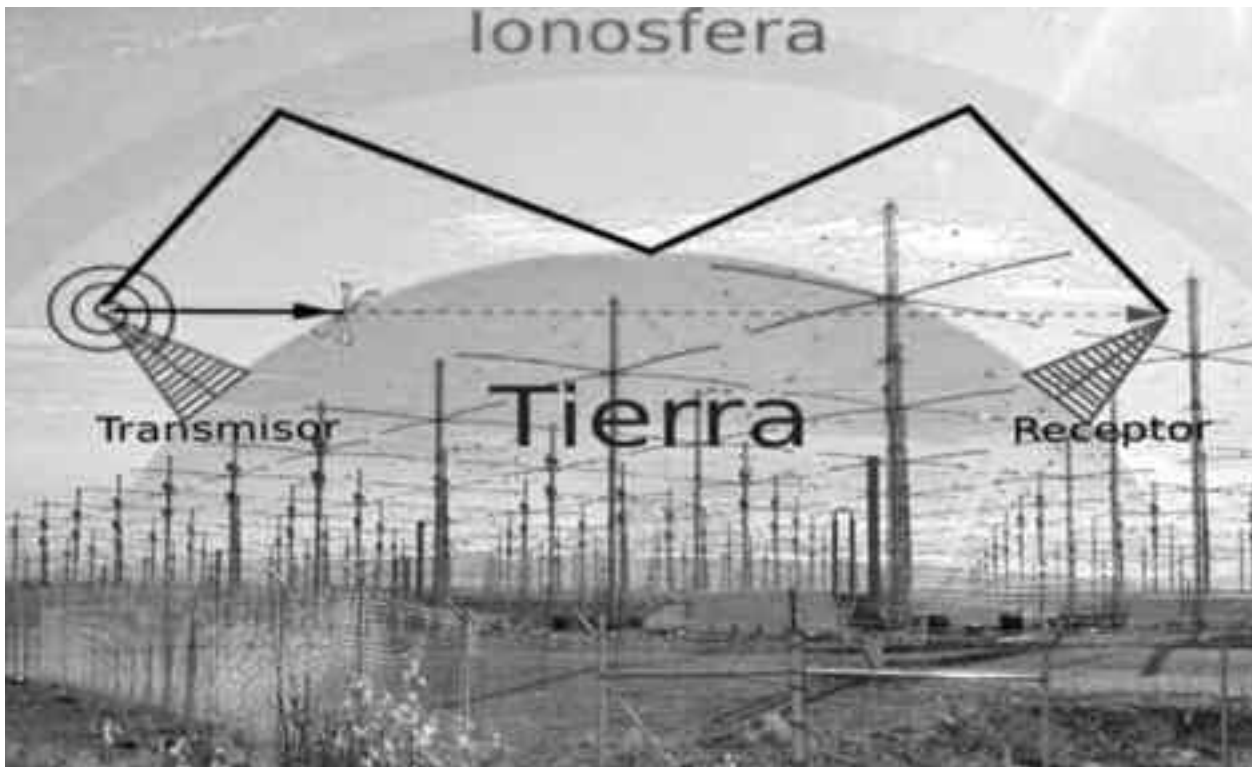
Proiectul HAARP, un amplasament de cercetare american, situat la nord-est de Gakona, în Alaska, poate provoca mari cutremure artificiale. Este vorba despre crearea unui ansamblu de mașini, care inițial au fost folosite pentru descoperirea zăcămintelor de gaz și de petrol, însă în timp, aparatura a ajuns să fie folosită în alte scopuri.

Încă din 1983, Brooks Agnew, expert în tomografia Pământului, folosind doar 30W energie, realiza tomografii ale scoarței terestre și descoperia zăcăminte petrolifere și de gaze în diferite zone ale lumii. Acuratețea aparaturii folosite era de 100%.

HAARP folosește un miliard de wati, cu care bombardează ionosfera, pentru "experimente"! Imaginați-vă corzile unui pian, corespunzând straturilor scoarței terestre. Fiecare strat are propria sa frecvență specifică de rezonanță. Se emit fascicule de unde radio în pământ. Când acestea sunt reflectate înapoi, ele apar cu frecvența specifică a straturilor prin care trec. Cercetătorii își pot da seama dacă au de-a face cu zăcăminte de gaze, sau cu zăcăminte de petrol. Cu numai 30W energie, se poate identifica fiecare frecvență specifică. Dacă faci asta cu... 1 miliard de wați, întreaga scoarță se cutremură, încât se va putea provoca un... cutremur!

Un fascicol de microunde de 1 miliard de wați în ionosferă va împinge ionosfera în acel loc în sus

Fostul ministru de Finanțe al Japoniei, Takanaka, întrebând de Benjamin Fulford de ce a renunțat la controlul sistemului financiar japonez, cedându-l unui grup oligarhic de afaceriști americani și europeni a spus că a făcut asta, pentru că Japonia a fost amenințată cu o "mașină de provocat cutremure". Mai mult decât atât, poliția i-a transmis apoi lui Benjamin Fulford - care nu crezuse în asemenea posibilitate, că din cauză că acesta a făcut publică această știre, orașul Nigata va fi lovit de un cutremur! În fapt, represaliile erau datorită divulgării de către ministrul Tanaka, a acestor amenințări! Nigata este și locul



O astfel de zonă în care s-ar crea o gaură în ionosferă, deasupra unei zone suprapopulate dintr-o țară inamică, ar provoca iradierea de către radiația solară a zonei respective, care nu ar mai fi astfel protejată

unde se află o centrală nucleară japoneză! Două zile mai târziu, cel mai mare reactor nuclear al Japoniei, cel din Nigata, a fost centrul a două seisme consecutive, ambele de 6,8 magnitudine!

Așa a început Benjamin Fulford să investigheze mai atent relația dintre HAARP și cutremure și a aflat că dacă se trimite un fascicol de microunde de 1 miliard de wați în ionosferă, acesta va împinge ionosfera în acel loc în sus. Apoi, ca o membrană elastică va răspunde coborând spre pământ, iar felul în care vibrează, poate provoca cutremure! Este exact la fel ca atunci când poți sparge un pahar, emițând un sunet de rezonanță de o anumită intensitate! Aceeași mașină (microunde emise de HAARP) poate încălzi pânza de apă freatică, pentru a provoca cutremure! Prin același procedeu, dacă se pun 1 miliard de Wați într-o furtună tropicală, aceasta devine mult mai puternică și chiar să i schimbe direcția de deplasare! Așa s-a putut crea

uraganul care a lovit Myanmar, tsunami care a lovit Indonezia și cutremurul care a lovit China!

Așa se pare că, iresponsabilii care conduc guvernul Americii, amenință în mod curent oamenii cu cutremure. De asemenea, controlul climei, este o armă prin manipularea fluxurilor electrice și curenților de aer ce dictează clima. CCC - comandă, comunicație, control - în timp de război se dorește blocarea și interceptarea comunicațiilor inamicului și securizarea propriilor comunicații. Semnalele emise în ELF -frecvențe extrem de joase, pot fi generate de HAARP și recepționate oriunde în lume, fiind folosite pentru tomografia penetrantă a Pământului, descoperindu-se astfel poziția oricărui submarin sau baze subterane.

Sistemul HAARP poate distruge rachete care coboară

din spațiu și blochează comunicațiile din întreaga lume

Ideea de bază a HAARP este generarea de fascicule de electroni și accelerarea acestora pe liniile de câmp electro-magnetic naturale ale Pământului, până aproape de viteza luminii care să formeze astfel o carapace, care nu numai că blochează comunicațiile în întreaga lume, dar poate distruge în plin zbor rachete care coboară din spațiu! Procedeu constă în crearea unei găuri în ionosferă, cu diametrul de 30 de kilometri, și a unei zone de plasmă incandescentă prin care orice ar trece: rachete, avioane etc, ar fi distruse! O astfel de zonă în care s-ar crea o gaură în ionosferă, deasupra unei zone suprapopulate dintr-o țară inamică, ar provoca iradierea de către radiația solară a zonei respective, care nu ar mai fi astfel protejată.

Regina Nefertari a avut un statut privilegiat raportat la celelalte soții ale faraonului Ramses II



Atunci când egiptologii au deschis mormântul Reginei Nefertari în anul 1904, au descoperit un loc care a fost jefuit și unde au mai rămas doar obiecte deteriorate și trei fragmente ale unor picioare mumificate, care se presupune că sunt cele ale Reginei Nefertari. A fost una dintre soțiile lui Ramses II, care a condus Egiptul în perioada 1279 - 1213 î.Hr.

Până acum, nimeni nu a analizat aceste fragmente ale picioarelor mumificate, dar acum cercetătorii au descoperit că acestea au aparținut unei femei de vârstă mijlocie sau chiar uneia care se încadra în cea de-a treia vârstă, care avea o înălțime de aproximativ 165 de cm și probabil că suferea de artrită. Aceste descoperiri relevă faptul că acestea au aparținut Reginei Nefertari.

Pereții mormântului sunt decorați cu picturi în culori vii

Regina Nefertari este una dintre cele mai cunoscute regine ale Egiptului Antic, mai ales pentru faptul că mormântul său este unul dintre cele mai elaborate din Valea Regilor, lângă Luxor. Pereții sunt decorați cu picturi în culori vii, iar tavanul este pictat asemenea unui cer înstelat. Statuia lui Nefertari se află într-un templu de piatră din Abu Simbel, în sudul Egiptului și o înfățișează alături de soțul ei, ambele statui având aceeași înălțime, ceea ce înseamnă că această regină avea, într-adevăr, un statut privilegiat. Mormântul acesteia a fost jefuit în Antichitate, iar sarcofagul de culoare roz a fost rupt în bucăți încă de atunci.

Aceste fragmente ale picioarelor se află acum la Muzeul de Egiptologie din Torino, în Italia, iar cel mai lung are puțin peste 30 cm. Cele două sunt, de fapt, o parte a femurului, respectiv o parte a tibiei.

Franz Rühli, directorul Institutului de medicină Evolutivă din cadrul Universității din Zurich, alături de colegii săi, au studiat aceste fragmente folosind razele X și au aflat că acestea aparțin, cu siguranță, unei femei și, potrivit mărimii acestora și a faptului că erau afectate de artrită, se pare că posesoarea avea o vârstă cuprinsă între 40 și 60 de ani atunci când a decedat. Se estimează că Nefertari a murit la 25 de ani după ce soțul său a început să conducă Egiptul, având undeva între 40 și 50 de ani.

Potrivit dimensiunii picioarelor, cercetătorii au estimat că femeia avea o înălțime cuprinsă între 165 cm și 168 cm, iar în ceea ce privește acordarea unui verdict clar, nu există niciun semn al unei a două înmormântări în acel loc, ceea ce exclude ideea de a fi vorba despre una dintre fiicele sale, potrivit descoperirii.

Pagină realizată de Mirela Filimon

Argintul are proprietăți uimitoare de vindecare a organismului

Argintul este unul dintre cele mai apreciate dintre metalele prețioase, dar foarte puțini dintre noi știm ce proprietăți uimitoare deține.

Știați că argintul are proprietăți benefice pentru sănătate? În trecut, chirurghii suturau rănilor cu fire de argint care aveau efect antiseptic și acționau contra infecției.

Potrivit unui studiu al cercetătorilor de la Universitatea Metropolitană din Manchester, Marea Britanie, citat de mediafax.ro, argintul poate anihila până la 650 tipuri de microbi patogeni, datorită ionilor de argint. Este motivul pentru care acest metal este folosit la realizarea echipamentelor medicale, în scopul prevenirii infecțiilor intraspitalicești.

Alungă gripa și răceala

Un om de știință belgian a descoperit că bacteriile argintate combat virusurile care dau răceala, gripa sau care produc infecții intestinale. El a impregnat cu parti-



cule de argint bacteriile bune luate din iaurturile probiotice și le-a pulverizat pe mâini sau în nas, stopând acțiunea virusurilor. Acționând ca un agent microbian

puternic, argintul previne răceala, gripa, susține vindecarea în timp scurt în caz de viroze respiratorii, închiderea rănilor superficiale și refacerea pielii. Argintul, prin

interacțiune cu conductivitatea pielii, o apără de iritații. Mai mult, protejează de radiațiile emise de telefoanele mobile și diverse aparate electronice, reglează temperatura corporală și circulația sângvină.

Influențează pozitiv nivelul energetic

Argintul care se înnegrește ușor și care lasă urme negre pe piele nu indică neapărat o boală, ci este o urmare a oxidării argintului și a faptului că pielea are un pH ridicat. Purtat în călătorii sau în sezonul rece, când suntem mai expuși riscului de a ne îmbolnăvi, argintul ne protejează în fața bacteriilor. Chiar dacă o persoană este alergică la bijuterii din diverse metale, cele din argint nu vor avea același efect.

Argintul poate fi purtat în special în zilele solicitante care ne pun la încercare imunitatea și organismul are nevoie de vitalitate. Acest metal are proprietăți electromagnetice, iar ionii din compoziția lui interacționează și influențează pozitiv nivelul energetic.

Michelle Obama își ia rămas bun de la Casa Albă

În cei opt ani de când se află la Casa Albă, Michelle Obama (52 de ani) a promovat un tip aparte de Primă Doamnă, mult mai naturală și mai aproape de oameni, reușind să realizeze multe. I-a sprijinit pe veteranii de război și pe familiile acestora, a susținut discursuri remarcabile despre subiecte în care crede cu pasiune, a transformat modul în care copiii percep alimentația sănătoasă și mișcarea, devenind un reper și în ceea ce privește stilul vestimentar.

În multe privințe, doamna Obama a fost o premieră la Casa Albă. Ea este, de pildă, prima locatară a Casei Albe ai cărei descendenți provin direct din rândul sclavilor. De asemenea, e prima consoartă prezidențială cu cea mai înaltă educație universitară - absolventă a Universității Princeton și licențiată în drept la Harvard. Eleganță, stilată și cu o ținută impecabilă, America a primit-o cu brațele deschise. A fost asemănată, în repetate rânduri, cu Jackie Kennedy, prin prezența inconfundabilă și susținerea fermă pe care i-a acordat-o soțului ei.

S-a născut într-o familie modestă din Chicago, tatăl ei fiind muncitor la departamentul de alimentare cu apă a orașului, iar mama casnică. Împreună cu părinții și fratele ei mai mare au locuit într-un apartament discret din cartierul South Side. Nimeni nu bănuia că va ajunge Primă Doamnă, însă în momentul când a fost pusă în fața faptului împlinit, a făcut față cu brio acestei provocări. Cum? Prin educație, spune ea: "Nu am crescut având prea mulți bani și nu mi-am imaginat niciodată că voi fi Prima Doamnă a Statelor Unite. Dar, pentru că am o educație, am fost pregătită pentru aceasta atunci când a venit momentul".

După absolvirea liceului, s-a specializat în sociologie și studii afro-americane la Universitatea Princeton. În 1985 a început studiile de Drept la Harvard. A lucrat la o firmă de avocatură, dar după câțiva ani a renunțat și a început să lucreze la primărie. Curând, a ajuns director executiv al unei instituții care forma viitori funcționari. Din 1996, Michelle a început să lucreze la Universitatea din Chicago, unde a dezvoltat primul program de serviciu pentru comunitate al universității. În 2005, a ajuns vicepreședinte al departamentului de afaceri externe și pentru comunitate al Centrului Medical de la Universitatea Chicago.

Pe Barack Obama l-a cunoscut când el lucra la o firmă de avocatură din Chicago, primul lor contact fiind unul profesional. S-au căsătorit în 1992 și au două fete, Malia în vârstă de 18 ani și Sasha, în vârstă de 15 ani. "Rolul meu principal va fi să rămân mamă", a declarat Michelle după ce soțul ei a devenit primul președinte afro-american din istoria SUA și s-a ținut de cuvânt. Personalitate puternică, doamna Obama a mărturisit că și-a condiționat soțul când au dezbătut dacă el ar trebui sau nu să candideze la președinție, obligându-l să-i promită că se va lăsa de fumat. Președintele afirmă despre soția sa că Michelle a însemnat mult pentru poporul american de-a lungul celor opt ani. "Michelle nu a cerut niciodată să fie Primă Doamnă. Acest rol i s-a impus, cum de altfel s-a întâmplat în cazul multor soții de lideri politici. Dar am știut mereu că se va descurca extraordinar și în această ipostază și va lăsa o amprentă unică în activitatea ei. Totul se explică prin fap-



tu că ea este exact așa cum ați văzut-o - remarcabilă, excelentă, veselă, o femeie generoasă, care, dintr-un anumit motiv, a acceptat să se căsătorească cu mine. Cred că oamenii se simt legați de ea pentru că se văd oglinziți în ea - o mamă dedicată, o prietenă bună și o persoană căreia nu îi este teamă să se autoironizeze din când în când."

Chiar dacă rolul de Primă Doamnă a americanilor reprezintă, de fapt, o slujbă fără salariu, o platformă fără putere, o întreagă aripă din Casa Albă plină cu personal dar fără buget, este unul surprinzător de maleabil, modelat de personalitatea, stilul și interesele persoanei care îl ocupă. "Tot ce face o Primă Doamnă este de bunăvoie. Aș fi putut să îmi petrec opt ani făcând orice și într-o anumită măsură nu ar fi fost vreo problemă. M-aș fi putut concentra pe flori, pe decor, pe divertisment. Îmi puteam, de drept, defini singur rolul. Nu există nicio autoritate legislativă, o Primă Doamnă nu este aleasă, iar acest lucru este un cadou minunat al libertății". Nu e de mirare că unei persoane atât de inteligente cum este ea, cu interese dintre cele mai diverse, rolul i s-a potrivit ca o mânășă. Doamna Obama, însă, a fost rezervată la început, evitând răspunsul explicit la întrebarea "Ce fel de Primă Doamnă veți fi?", menționând că nu are cum să știe până când nu va ajunge în acea ipostază.

Cu un simț estetic foarte bine dezvoltat, Michelle Obama a făcut din fie-

care apariție o declarație a statutului său de mână dreaptă a celui mai puternic om din lume. Încă din 2009, de la ceremonia de investire în funcție a soțului ei, când a ales să poarte o ținută luată direct de pe podiumul de la New York Fashion Week, creatorii de modă au înțeles că au de-a face cu o nouă emblemă a eleganței. Numai în anul 2010 a purtat haine de la mai mult de 50 de case de modă. Dar, cu abilitate, Michelle a folosit și moda în avantajul ei, devenind populară printre casnicele Americii în momentul în care a îmbrăcat și ținute mai puțin extravagante, provenite de la firme ca J. Crew, Asos sau Target. Totuși, pentru momentele de maximă expunere, precum cel dintâi portret oficial ca Primă Doamnă sau gala de inaugurare a președintelui, ea a ales luxul, mizând pe creațiile lui Michael Kors și Jason Wu.

Casa Albă a devenit, în ultimii opt ani, un loc mai cald, mai puțin formal și mult mai divers. Prima Doamnă a încurajat libertatea de exprimare, a susținut persoanele competente de diverse etnii (în special femeile), pentru a se afirma într-un loc unde nu au avut acces până în prezent. Ea a lăsat moștenire Casei Albe o grădină cu legume și plante aromatice, precum și câțiva stupi de albine care au produs mierea pe care au oferit-o drept cadou multor oficiali, în pachetele de protocol. Chiar și Papa Francisc a primit, în 2014, un borcan cu miere, pe lângă o selecție de semințe din culturile bio din grădina South

Lawn. Și tot de acolo, aproape 50 de tipuri de produse, printre care salată, spanac, varză, anghinare, smochine, porumb, fasole și dovleci, au ajuns în bucătăria Casei Albe și, implicit, pe masa familiei prezidențiale - parte a campaniei „Let's Move”, inițiată de Prima Doamnă, în efortul de-a educa populația americană în spiritul stilului de viață sănătos. Doamna Obama a reușit să strângă fonduri private, care se ridică la 2,5 milioane de dolari, pentru a asigura plățile de întreținere a grădinii de către viitorii președinți.

Cât despre plecarea familiei Obama de la Casa Albă, este clar că cei opt ani reprezintă un capitol unic în istoria Americii. "Au existat niște mici momente care îmi vor lipsi, de a avea acces la atât de multe lucruri frumoase. Dar a sosit timpul. Este suficient. Este important să fii realist când ai acces la atât de multă putere. Viața la Casa Albă este izolantă în sine. Am reușit să menținem o doză de normalitate datorită vârstei copiilor, implicându-ne în activitățile la care au participat fetele noastre." De altfel, Michelle a încercat să petreacă mult timp cu tinerii, de obicei studenți, lansând chiar un program pentru fete dezavantajate, organizând cu acestea întâlniri lunare încă din 2009. Sufletul ei se regăsește în aceste programe pentru că și ea la rândul ei a avut parte de o experiență neplăcută când își dorea să studieze la Princeton. I s-a spus că nu este suficient de bună, însă ea știe prea bine că sunt

o mulțime de oameni care încearcă să-ți distrugă încrederea. "Chiar și acum sunt persoane care nu consideră că ar trebui să fiu Primă Doamnă."

Conștientă de influența sa asupra tinerilor de culoare și nu numai, lui Michelle i-a făcut plăcere să le facă vizite-surpriză studenților. „Copiii ne urmăresc. Simt asta în fiecare zi. Se agață de fiecare cuvânt, de ceea ce port, de ceea ce spun. Scriu eseuri despre noi și își doresc să fie ca noi." Ea știe foarte bine că pentru copii "trebuie să trăiești corect, să faci bine și să fii corect. În fiecare zi. Pentru a nu-i dezamăgi pe cei care te privesc ca exemplu. Au nevoie de un sprijin în tine. Astfel, le inspiri încrederea că pot să realizeze ceea ce-și doresc."

Cum va fi însă viața ei după Casa Albă, mai ales că din ce în ce mai mulți americani își doresc să o vadă prima femeie președinte al Statelor Unite ale Americii? Se pare că va adopta aceeași abordare ca și atunci când a ajuns la Casa Albă - nu știe cum va fi până când nu va ajunge în acel punct. "Nu am mai fost niciodată fosta Primă Doamnă a Statelor Unite ale Americii. Dar voi fi mereu implicată într-un serviciu public și în viața publică. După ce am plecat de la firma de avocatură, mi-am folosit abilitățile pentru a ajuta alți oameni și am dormit mai bine noaptea, am fost mai fericită. Nu pot să spun însă cum va fi mai departe, încă încerc să-mi dau seama, dar nu cred că mă voi opri din ceea ce fac."