

**Cătina și măceșele nu trebuie să lipsească din cămară peste iarnă**

PAGINA 5

**Consumul de alimente prelucrate duce la înmulțirea alergiilor**

PAGINA 8

**Bijuteriile, un semn al bogăției**

PAGINA 7



Anul XIII Nr. 719    Duminică 22 ianuarie 2017

# Informația de **Duminică**

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

## O pagină din filosofia de viață a dr. Vasile Lucaciu

*S-au împlinit 165 de ani de la nașterea marelui om politic*



Vasile Lucaciu (21 ianuarie 1852 - 29 noiembrie 1922) și-a câștigat un loc bine determinat în istoriografia română încă din timpul vieții. Anul acesta se împlinesc 165 de ani de la nașterea marelui tribun. Spre deosebire de alți români transilvăneni, personaje importante în viața politică de la sfârșitul secolului XIX și începutul secolului XX, apoi în pregătirea Unirii din 1918, Vasile Lucaciu nu a intrat niciodată într-un con de umbră, nu a

rămas un personaj necunoscut sau dat uitării. Numele lui apare frecvent în studii și lucrări de specialitate. Dar insistându-se pe latura politică, uneori dintr-o excesivă atracție spre festivismul istoric, s-a pierdut în negura timpului imaginea omului de cultură, a filozofului și publicistului Vasile Lucaciu.

Continuare în pagina 3



**Domnitorul Alexandru Ioan Cuza, făuritorul istoriei naționale**

PAGINA 4

## Regina Elisabeta a primit o mulțime de cadouri cu prilejul împlinirii a 90 de ani

Buckingham Palace a făcut publică joi o listă cu cadourile primite din întreaga lume de regina Marii Britanii cu prilejul împlinirii a 90 de ani.

Printre cadourile neobișnuite primite de regină se află un cal numit "Sir John" trimis de Poliția regală canadiană, în timp ce locuitorii din Insulele Virgine britanice i-au trimis un săculeț violet cu sare. Președintele competiției de ambarcațiuni Henley Royal Regatta i-a făcut maiestății sale cadou un ursuleț din mohair pe nume Bertie, dotat și cu o pălărie.

Dragostea reginei pentru câinii săi nu a fost uitată, ea primind patru jachete de culoare maro pentru patru pedepede, decorate cu blazonul comitatului regal Windsor și Maidenhead.



Regina a primit din partea guvernului indonezian o pictură cu ea și cu prințul consort, ducele de Edinburgh, care își zâmbesc unul altuia, pe o câmpie din Bali pe care se cultivă orez. La rândul său, ambasadorul chinez i-a făcut cadou reginei un evantai de mătase pe care era pictat portretul ei. Nici ambasadorul tunisian nu a rămas mai prejos, el făcându-i cadou reginei un portret în mozaic din perioada când era tânără, cu mesajul: "Cea mai veche și mai iubită suverană din lume".

Regina Elisabeta a II-a a adunat o mulțime de cadouri în 2016. Într-o singură săptămână din aprilie, Palatul Buckingham a primit nu mai puțin de 17.420 de obiecte prin poștă.

## Samu Ferenc din Vama are o experiență de 50 de ani în preparate tradiționale de Oaș

Este unanim recunoscut faptul că în Transilvania, implicit în Oaș, Codru sau Valea Someșului, conservarea cărnii de porc se face cu produse naturale, ecologice, cu posibilități de păstrare de ordinul lunilor.

Pentru a dovedi specificitatea acestor produse, vă reținem atenția cu cele prezentate de Samu Ferenc, din comuna Vama, în vârstă de 74 de ani.

PAGINA 9

## Președintele Trump vine la Casa Albă cu o armată de miliardari



PAGINA 10

## Malia Obama a făcut șase săptămâni de voluntariat în Bolivia

Malia Obama, fiica cea mare a președintelui Barack Obama, a făcut voluntariat într-o zonă rurală din regiunea boliviană Cochabamba (centru) și a făcut drumetii prin Anzii Centrali (Cordillera Real), au informat mass-media locale și o agenție de turism.

Imagini difuzate de postul privat Unitel o arată pe Malia, 18 ani, mergând alături de alți prieteni prin localitatea Tiquipaya, unde fiica lui Obama a făcut voluntariat timp de șase săptămâni în octombrie anul trecut. Alte imagini o prezintă pe Malia în alte locuri precum Altiplano boliviano sau în autogara din La Paz. Malia Obama a făcut de asemenea un



traseu prin lanțul muntos Cordillera Real cu ajutorul ghizilor montani Eduardo Mamani Quispe, Gregorio Mamani Quispe și Pedro Quispe, după cum a postat pe pagina sa de Facebook agenția de turism și drumeții "Bolivian Mountain Guides".

A fost un traseu de patru zile realizat în decembrie anul trecut, a confirmat EFE, ghidul Eduardo Mamani. Tânăra nu a avut probleme să comunice cu ghizii având în vedere că vorbește spaniola și a putut conversa în engleză cu unul dintre ei.

Malia Obama va începe cursurile la Universitatea Harvard în toamna aceasta.

“Împăratul Traian, după ce s-a terminat podul de la Turnu Severin în anul 106, a trecut Dunărea, a mers cu armata pe Râul Olt, pe țărnișurile Alutei în sus, la poalele Carpaților, care despart România de Transilvania fără să întâlnească vreun inamic.”

## 100 de ani de la intrarea SUA în zona politicii europene

Ascensiunea Americii spre statutul de superputere a început odată cu intrarea acesteia în 1917 în Primul Război Mondial. Președintele Woodrow Wilson a avut o viziune măreață cu privire la pacea ce ar fi trebuit să urmeze, dar a eșuat în implementarea acesteia. Lupta pe care el a început-o în Statele Unite ale Americii între idealisti și realisti continuă până în ziua de astăzi.

Până la sfârșitul lui 1916, războiul luase viețile a milioane de soldați, iar părțile beligerante păreau incapabile să îi pună capăt. Wilson a simțit că nu există nicio altă opțiune în afară de a intra în conflict. Astfel, la 22 ianuarie 1917, el și-a explicat ideile despre pace în Senatul american. Era de datoria SUA să ajute la construirea unei structuri care să asigure pacea perpetuă, a spus el.

Wilson a argumentat că scopul ar trebui să fie stabilirea unei 'comunități a puterii', și nu a unei 'balanțe a puterii', precum și găsierea unei 'păci comune organizate' în locul unor 'rivalități organizate'. Cu alte cuvinte, 'doar o pace fără victorie' ar fi putut pune capăt războiului din Europa.

Wilson a reușit să obțină o majoritate în Congres cu discursul său, iar senatorul Ben Tillman l-a descris ca fiind 'cea mai grozavă și nobilă formă de comunicare verbală rostită de buzele umane de la Declarația de Independență'. Cei de la New York Times au numit-o 'transformarea morală' a politicii americane. Germanii, care nu se opuseseră ideii de negocieri de pace până atunci, au răspuns nouă zile mai târziu cu reluarea confruntărilor la nivel de submarine. Când a auzit această veste, Wilson a rezumat: 'Aceasta înseamnă război'.

Wilson și-a inaugurat cel de-al doilea mandat la 5 martie 1917. Iar cel care nu menționase deloc politica externă în alocuțiunea sa inaugurală cu patru ani mai devreme avea acum un singur subiect în minte: războiul. 'Nu mai suntem provinciali', a asigurat el, notând că încheștarea pentru Europa i-a făcut pe americani 'cetățeni ai lumii'. În cele din urmă, cu mai puțin de o lună mai târziu, a cerut Congresului să declare război Germaniei. 'America luptă pentru eliberarea popoarelor lumii, inclusiv germanii'. Și a folosit atunci o propoziție ce a fost reluată obsesiv după aceea de președinții americani dornici să-și motiveze intervenționismul: 'Lumea trebuie făcută sigură pentru democrație'.

Statul Major german a apreciat puterea militară americană ca situându-se undeva 'între Belgia și Portugalia'. Nu a luat în calcul rapiditatea cu care puterea industrială în ascensiune putea mobiliza noi forțe.

## Informația Zilei

ISSN 1222-4715

Director general - D. Păcuraru

Director editor: Ilie Sălceanu

Redactor șef  
suplimentare - 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

# Ioan Meșotă, un cronicar al războaielor dacice

**Ioan Meșotă s-a născut la Brașov (Transilvania-Austro-Ungaria) în anul 1837 și a decedat tot la Brașov în anul 1878 la vârsta de 41 de ani.**

A fost profesor român, unul dintre cei mai distinși profesori din Brașov. A urmat studiile Universității din Viena și din Bonn, unde și-a luat doctoratul în filozofie. Ioan Meșotă a fost un produs al gimnaziului superior românesc și al gimnaziului superior german din Brașov.

Din anul 1861 a activat ca profesor al Gimnaziului Superior Românesc din Brașov, nou înființat de Dr. Ioan Meșotă, iar în anul 1869 devine director adjunct, apoi îndeplinește funcția de director al Școlilor Centrale Române, pe care a deținut-o până la moartea sa în 1878.

Lui Ioan Meșotă i se datorează așezarea definitivă a învățământului Românesc din Brașov. El a fost și autor de manuale de istorie și geografie care au fost utilizate o perioadă apreciabilă, și în vechiul Regat. A fost cel mai important animator al Culturii Românești din Brașov din deceniile șapte și opt al secolului XIX.

Cu multă admirație Mitropolitul Andrei Șaguna l-a numit „Mărgăritarul cel scump, vrednic să fie pus în Coroana Corpului Profesorat din Brașov”, iar Titu Maiorescu i-a lăudat „Inteligența solidă și conștiința de lucru”, atunci când a propus candidatura sa ca membru corespondent al Academiei Române.

Ioan Meșotă a lăsat o impresionantă operă printre care amintim: Manual pentru Istoria Universală pentru școlile medii. Diferite tratate istorice, pedagogice și filozofice, publicate în programele Gimnaziului Român din Brașov; Idei despre Epigrafiă Română; Dacii și Războaiele lui Traian în Dacia; Expunerea câtorva fenomene sufletești cu părere la expresiile psihologice în Limba Română, Școlile reale în paralelă cu gimnaziul, Femeia și emanciparea ei, Discurs ținut cu ocazia inaugurării Limbii Franceze la școlile românești din Brașov.

## Intrarea romanilor în Transilvania

Cronica lui Ioan Meșotă despre sfârșitul războaielor lui Traian cu Dacii - (Acest fragment al cărui loc potrivit ar fi fost înainte de "Luptele culturale ale Românilor" și "Martiriul Mitropolitului Sava Brâncoveanu" de Lepădatul în 1874 a rămas la sfârșit volumului din cauză că neputând afla în bibliotecă din Cluj, Anuarul Liceului Român din Brașov în care a fost publicat, editorul a făcut apel la bunăvoința domnului director I. Moșoiu, căruia îi exprimă mulțumiri pentru copia trimisă).

Împăratul Traian, după ce s-a terminat podul de la Turnu Severin în anul 106, a trecut Dunărea, a mers cu armata pe Râul Olt, pe țărnișurile Alutei în sus, la poalele Carpaților, care despart România de Transilvania fără să întâlnească vreun inamic. Decebal firește nu era nicidecum plecat din munți la șes, deoarece se aflau în apropierea celor două legiuni romane, care i-ar fi tăiat drumul de a se mai întoarce în munți, pe lângă aceasta el făcuse și trista experiență, că soldații săi deși foarte bravi, nu pot rezista Românilor în luptă regulată.

Cu atât mai lesne se putea el apăra în strămtorile, care formează intrarea



Ioan Meșotă s-a născut la Brașov în anul 1837 și a decedat tot la Brașov în anul 1878, la vârsta de 41 de ani

în Transilvania și în munții de prin împrejurimi prevăzuți și cu forțe artificioase. De aceea Traian în expedițiunea aceasta a întrebuițat mai mult circumspecțiune decât zel.

Cea mai mare și mai sângeroasă luptă a trebuit să se întâmple înaintea strămtorii Turnului Roșu, căci columna lui Traian reprezintă cum se duc jertfele înainte de începerea unei bătălii, cum ține Împăratul alocuțiune către soldați și cum aceștia trec peste un râu, care aici nu poate fi altul decât Aluta (Oltul). După ce se resping Dacii din această îngustime, Romanii răzbesc înăuntrul Transilvaniei, însă aici trebuie să cucerească fortărețele una după alta cu asalt. Columna lui Traian ne reprezintă mai multe scene în care Romanii atacă o fortăreață sau alta, iar Dacii o apără cu cea mai mare energie. Tot din aceasta se reda, cum soldații Daci din ura cea mai către romani predau când văd că nu mai este nicio scăpare, focului, averile și bunurile, cum omoară ei înșiși cu mâinile lor pe bătrânii neputincioși, pe femei și copii, ca să nu devină sclavi, cum părăsesc locurile obsedate. De aceea nu se cerea de la Romani atât o mulțime mare, și mai mult o bărbăție, îndrăzneală și circumspecțiune deosebită a deosebiților conducători și a fiecărui soldat, ceea ce însă nu a lipsit nici din partea lui Traian nici din partea legionarilor, cum ne spune Dio Cassius. Așa dară bătălie generală mai mare nu s-a comis în expertiunea aceasta, ci tot în același timp se luptau în mai multe locuri. Dar cu încetul, cu încetul fortărețele Dacilor au fost cucerite de Romani și rămășițele armatei Dacice se retraseră în Munții Nordici ai Daciei.

## Traian refuză oferta

## de pace din partea lui Decebal

Acum Decebal a trimis o delegație la Traian, ca să ceară pace, însă cererea nu i-a fost îndeplinită. De aceea Dacii se mai reculeg încă și se încearcă să recucerească unele din fortărețele ocupate de Romani, dar nu le reușește.

În fine se cucerește și capitala lui Decebal, care nu poate să fie Sarmisegetuza, deoarece această cetate firește ocupată de Romani încă în expediția primă.

Dio Cassius nu ne spune numele acestei capitale a Dacilor, ci zice numai că se spală din râul Szergetia. Însă cărui râu de astăzi corespunde această Sargeția: Râul numit astăzi Strei nu poate corespunde, fiindcă aceasta curge pe lângă veghea Sarmisegetuza, dară n-ar să fie Giul, care curge prin Valea Vuleanului în Romăbia și se revarsă în Dunăre.

După ce Traian a cucerit și a doua capitală a Daciei și a supus mai toată țara, Decebal văzându-și averile sale, care le ascunsese în albia râului Sargeția, descoperite ca unul, care era în stare să suporte orice lovitură de soartă, dar numai sclavia nu. Se sinucise, după ce a îndemnat și pe cei din jurul său ca să-l imite. Cu moartea regelui Decebal s-a terminat războiul daco-roman. Mai mulți căci și cu deosebire căpeteniile lor au imitat exemplul curajosului lor rege și s-au sinucis, iar alții dintre ei s-au supus Românilor, apoi au fost duși în Italia, ca să înfrumusețeze triumful Împăratului Traian a trimis călărimea, ca să persecuteze rămășițele armatei Daciei, să cucerească partea aceea a țării, care nu fusese atinsă de război, să prădeze și să pustiască. Locurile muntoase întărite de la natură, nu au fost ocupate,

populația, o parte ucisă, iar o parte a rămas pe loc. Finalul războiului daco-roman cade, după cum demonstrează inscripțiunile și după datele istorice, pe la sfârșitul anului 106.

Dacia a fost prefăcută de Traian, după cum promisese, în Provincie Romană, guvernată de un proprator, a fost populată de coloniști romani, care au trăit alături de populația dacă.

## Dacii părăsesc țara ocupată

În sfârșit înainte de a încheia acest comentariu, voi repeta ceea ce s-a demonstrat de un număr mare de scriitori români, că Dacia prin războaiele acelea se deșertase mai cu totul de oameni. Acesta nu numai că se poate deduce cu probabilitatea din acea împrejurare, că Romanii au purtat aceste războaie cu cea mai mare furie în contra barbarilor falși și cerbicoși și din reprezentările de pe Columna lui Traian, care în mai multe locuri reprezintă cete numeroase de Daci, emigrând cu femei, copiii și ce aveau mai bun din țară, cu o mărturisire apreciată de mai mulți scriitori vechi.

Așa spre exemplu Eutropius scria: Trajanus Victa Dacia Ex Tor Orbe Romano Infnitas Eo Copias Hominum Trastulerat, Ad Agros Et Urbes Collenas, Dacia Enim Diuturno Bello Deceballi, Viris Fuerat Exhausta.

Tot așa se vorbește și Iulian în Caesar: Et Getarum Quidem Gentem Penitus Euerti Et Deleri Trajanus. Tabula Peutingeriana pune locuințele Dacilor spre Nord de la Carpați către Duistru.

Ba dacă ar fi rămas Daci și aceștia s-au contopit cu totul în coloniștii Romani, și limba lor s-a șters din Dacia fără urmă. Și acesta nu va prinde mirare pe nimeni, căci avem foarte multe exemple în Istorie, că chiar popoare întregi amestecându-se cu altele au pierdut cu totul limba și caracterul național. Așa pe când dominau în Spania, care în multe privințe au fost domnitori buni, căci sub ei a înflorit țara, în Andalusia, un rege inamic a oprit sub pedeapsă cu moarte de a se mai vorbi limba latină și 100 de ani după aceea nu se mai afla aici nici rămășiță din limba aceasta. În Ceesarea în Asia încă în secolul al XVIII-lea, toată populația creștină vorbea grecește, un Pașă turcesc a oprit-o, și în timp de 30-40 de ani nu mai vorbea nici un om grecește.

În Sicilia pe când aceasta a fost cucerită de Normani, se vorbea numai grecește și arăbește și încă pe timpul Împăratului German Frederic al II-lea se dădeau legile în limba greacă, dar după aceasta limba aceasta peri cu totul. Atare exemple s-ar putea cita încă multe, însă sunt de prisos.

Deci și rămășițele dacilor și-au pierdut naționalul și așa se adeverește și în Dacia prefăcută în provincia Romană, cuvintele ponderoase ale renumitului istoric Nicobuhr în privința influenței, ce-a avut Roma asupra lumei cunoscute de atunci. „Roma zice aceasta împreună în sine toate calitățile unui stat puternic, perfecțiunea cea mai mare în politică și cea mai puternică decât a Greciei, ea durează până în secolul mai târziu, ba până în zilele noastre.

(Fragmente din Studiul publicat de Ioan Moșotă în anuarul pe 1868 a Liceului Ortodox Român din Brașov, sub titlul Dacii și războaiele lui Traian în Dacia. Comentariu în unele locuri de Dio Cassius).

Ioan Corneanu, Lacrima Teocan Istrăuan, din cartea manuscris "Cronicari români din Ardeal"

“Nu sunt dară oamenii, familiile, popoarele, națiunile aruncate numai așa din întâmplare oarbă pe pământul acesta. Nu, ci sunt așezate în lume de mâna Providenței Dumnezeiești, pentru scopuri înalte, pentru realizarea unor idealuri de perfecțiune culturală și morală, spre scopul de a ajunge la gradul de perfecțiune desăvârșită după capacitatea sa prin cunoașterea și prin iubirea adevărului și a dreptății”.

# PERSONALITĂȚI

## O pagină din filosofia de viață a dr. Vasile Lucaciu

**21 ianuarie 1852**  
**21 ianuarie 2017**

*S-au împlinit 165 de ani de la nașterea marelui om politic, supranumit Leul de la Șișești*

Urmare din pagina 1

În anii petrecuți la Satu Mare, Vasile Lucaciu a elaborat și publicat în trei volume lucrarea “Instituțiunii filosofice” (1881-1884), bine primită de opinia publică românească. George Barițiu a fost printre primii care au enunțat în “Observatorul” și “Transilvania” apariția volumelor socotite “un studiu serios în specialitatea științei filosofice”.

În anul 1883, pentru a contracara activitatea “Societății Szécsenyi”, împreună cu avocații sătmăreni Simion P. Deseanu și Ioan Pop, Vasile Lucaciu a încercat să scoată un ziar pentru românii din comitatele Satu Mare, Ugocea, Maramureș, Sălaj și Bihor. Ziarul ar fi urmat să apară o dată pe săptămână în formatul “Gazetei Transilvaniei” și trebuia să dezbate probleme de natură politică, economică și culturală ce reflectau cu precădere preocupările românilor din nord-vest și să-i ajute să-și întărească sentimentul lor național. Din lipsă de fonduri încercarea a eșuat.

În același an fondează “Revista catolică”, publicație periodică religioasă și socială în care printre studii de drept canonic, dogmatică și filosofie sunt presărate și idei despre drepturile naționale și libertățile popoarelor. Și pentru că a îndrăznit să scrie Satu Mare în loc de Szatmar, încă de la primele numere ale publicației, autoritățile l-au amendat pe profesorul Lucaciu cu suma de 100 florini încercând cu orice preț să oprească răspândirea revistei.

Judecat prin prisma scrierilor sale, Vasile Lucaciu nu este deloc un răsfățat al sorții. Memoria culturală nu i-a reținut aproape nimic din texte. Se pare că în cazul profesorului și preotului greco-catolic viața și activitatea politică și diplomatică au fost mult mai importante decât opera.

Publicăm în rândurile ce urmează un articol din perioada în care a fost deputat în Parlamentul din Budapesta.

*“Mintea omenească a împărțit în terrene cursul nesfârșit al vremilor.*

*Minute, ore, zile, săptămâni, luni, ani și veacuri, se perindă într-o urmare fără sfârșit.*

*Și pentru ce această împărțire în puncte și linii mărunte a firului nevăzut al vremilor?*

*Deodată cu răspunsul, ce-l dăm la această întrebare, vrând-nevrând trecem pe terenul moral, ce cuprinde în sine ideea măsurării vremilor.*

*Slabi și trecători, cum suntem din fire, cum am putea să ne dăm seama de isprăvile, ce le săvârșim în decursul zilelor, câte le petrecem pe acest pământ?*

*Din valurile veșnic mișcătoare ale existenței, fără de început, pentru trecutul nepătruns de noi, și fără de sfârșit, stă înainte, se înalță ființa morală a omului.*

*Trecutul a dispărut, și nu mai poate exista, prezentul e o clipă, ce zboară, vi-*

*torul nu are ființă pentru noi.*

*Și în această succesiune neîntreruptă a fenomenelor fizice, care constituie universul, singur omul stă ca o stâncă neclintită, de care se frâng valurile vremilor, și singur omul scoate la iveală însemnarea evenimentelor mărgăritarele zilelor, pe care le numește apoi istorice.*

*Aici ni se arată chipul mareț și tainic al omului, care cu puterea sa sufletească îmbrățișează într-o singură și unică concepțiune și timpul și universul întreg.*

*Mintea lămurit îi arată, că are parte de viață, pe care o știe că e fără de început, și că nu are sfârșit, și totuși simte, că pentru el această viață există numai din momentul când s-a deșteptat la conștiința de sine, pronunțând mărturisirea acestei conștiințe în două vorbe: eu sunt!*

*Și fiindcă această mărturisire a conștiinței nu se mai poate ascunde, nici nu se mai poate opri în expresiunile sale, și nu se mai poate împiedica pătrunderea ei în tainicul viitor, până unde găsește ideea veșniciei: urmează de la sine că-n această conștiință a individualității omului, în legătură cu ideea eternității, ce i se impune, fără a o cerca, fatalmente. Ea izvorăște din însăși rădăcina vieții lui, se află rezolvată chestia nemuririi sufletului omenesc!*

*Această lege inatacabilă a firei omenești, gravată cu slove neșterse în inima, în conștiința omului, prin învățăturile sublimale ale credinței, prin descoperirea dumnezeiască, ca printr-un cuvânt de înțelepciune suprafirească nu numai că se întărește, ci capătă și o sancțiune hotărâtă, pe care cuvântul naturei numai o zărește în oftările sale tainice.*

*Așa se combină în sufletul omului vremea cu veșnicia, nimicirea cu nemurirea. Oh, cum simțim dorul, arzător, neadormit, după stabilitate, după fericire.*

*Și în lume nu le găsim. Și totuși, știind bine, că nu le găsim, în loc să abțicem de ele, mai vârtos le cercăm, mai stăruitor le dorim!*

*Dar cine a sădit în inima, în conștiința omului dorul de fericire?*

*Îl-a sădit oare ca să-și bată joc de el? Nu se poate cugeta o tiranie mai îngrozitoare, decât această ispravă a firei, care își plantează în suflet dorul de fericire, ca apoi să-ți întindă paharul amar-nic a nimicirii!*

*Nemurirea și fericirea nu sunt idei inventate de oameni îmbuibăți, ci sunt cuvântul și postulatul naturii, care ne duc, ne înalță peste lumea, peste universul, ce-l putem noi pătrunde, și ne descoperă ca printr-o lucrare fermecătoare a puterilor sufletești: ideea mare și atocuprinzătoare a Dumnezeirii. Și iată sublima unire a începutului și sfârșitului în ființa desăvârșită a ființei celei mai desăvârșite, a veșnicului Dumnezeu!*

*Acum începem a înțelege acea armonie, ce se arată în universul ființelor, ce ne înconjoară. Nimic nu e întâmplător, nimic neprevăzut, toate sunt coordonate și supuse unor relațiuni normale, a căror*

*stabilitate apriori ne dovedește, că o inteligență prea înțeleaptă a stabilit acele norme de succesiuni uniforme, de transformări, de evoluțiuni, de formațiuni deosebite, ori norme, apoi se prezintă ca manifestări ale a ceea ce înseamnă voine nestrămutate și ordinate, până când în sufletul omului conștient și înțelegător, se constată ca o lege mare și obștească a naturii, care stăpânește ordine și corelațiune între ființele deosebite.*

*Iată ideea grandioasă a adevărului din despre Dumnezeu.*

*Astfel apare omul cu priceperea destinului în mijlocul ființelor din jurul său, și prin urmare cu conștiința responsabilității pentru toate faptele sale.*

*Omul, centrul și stăpânul lumii, cu povara mare a responsabilității morale, cum și în ce mod își exprimă puterea sa spirituală?*

*Răspunderea urmează din relațiunile firești cu lumea și cu semenii săi, și îndată se naște ideea socială, familie, popor, națiune, stat, și cununa tuturor, biserica, semnul din afară a sentimentului religios, nedespărțit de firea omenească.*

*Nu sunt dară oamenii, familiile, popoarele, națiunile aruncate numai așa din întâmplare oarbă pe pământul acesta. Nu, ci sunt așezate în lume de mâna Providenței Dumnezeiești, pentru scopuri înalte, pentru realizarea unor idealuri de perfecțiune culturală și morală, spre scopul de a ajunge la gradul de perfecțiune desăvârșită după capacitatea sa prin cunoașterea și prin iubirea adevărului și a dreptății.*

*Această ființă morală, omul, capabil de un progres fără margini către perfecțiune, adică perfectibil, fără marginie, foarte frumos și corect își poate preciza locul, viața și destinul.*

*Omul e chemat la viața familiară, dar în familie nu se pierde, nu se distruge, nu se absoarbe individul. Omul e ființă socială, chemat de la natură la viață socială. Dar în viața socială nu se pierde, nu se distruge, nu se absoarbe nici familia, nici individul. Din contră, prin relațiunile împrumutate, prin contactul social, prin concurența firească a inteligențelor, se perfecționează și familia, și individul.*

*În mulțimea de rudeni, în viața publică a unui popor, iarăși, nu se distruge rudeniile, familiile, indivizii, asemenea nici în viața de stat.*

*Așadar legea mare firească a determinat modul cel mai înțelept și a hotărât normele conviețuirii oamenilor, ca familii, ca națiuni, ca state. Cu un cuvânt cuprinzător putem constata, că societatea nu e alcătuită spre vătămarea sau mărginirea drepturilor și a facultăților firești, ci din contră spre desăvârșirea, spre perfecționarea acestora. Legea morală firească pretinde aceasta.*

*De acea trebuie să fie, autoritatea părintească, legile, spre binele comun; beneficiile, răsplata virtuților; sancțiunea pedeapsa vătămării ordinii sociale.*

*Unde se respectă aceste învățături și*



Vasile Lucaciu în anul 1916

*principii - societatea trăiește în pace și se dezvoltă spre bine. În cazul contrar: decădere, demoralizare și pustiire.*

*O casă sănătoasă nu se poate ridica pe temelie șubredă, pe mlaștini și pe surpături.*

*Statele tot atât de puțin.*

*Se vede, care e clădire tare, bine întemeiată, cu prospecte de statornicie. Tot așa se cunoaște, care alcătuire de stat e așezată pe temelii putrede, nestatornice.*

*Și acum să vedem, să scrutăm și noi Românii, ca familie, popor, ca națiune ce rost avem în marea societate a popoarelor, între națiunile patriei noastre?*

*Mai înainte de toate avem dreptul și datorința de a ne prezenta în fața lumii cu conștiința individualității noastre naționale.*

*Cu această conștiință națională avem rostul de viață proprie în marea familie omenească, și în special între popoarele statului, din care facem parte. Aici avem rolul și chemarea de a ne afirma ca un element de ordine și de civilizațiune. Spre acest scop, prima poruncă și condiție este conservarea și dezvoltarea individualității noastre naționale, politice și culturale. Așa putem fi, și suntem pururea un factor vrednic de a fi băgat în seamă. Altfel am fi un popor în descompunere, decadență, și demoralizare, rușinea omenimei, și vrednici de disprețul neamurilor.*

*Când ne afirmăm cu conștiința noastră națională, și pretindem respectarea drepturilor noastre, ca națiune: ne împlinim o datorință mare și sfântă.*

*Nici o exagerare, nici o pretențiune nedreaptă, ci o măsură justă, precum trebuie să derive din cunoștința poziției noastre coordonate cu celelalte popoare, cu care împreună formăm statul.*

*Prin urmare statul are datorința de a ne respecta aceste drepturi, a se îngriji, ca justele noastre postulate să fie împlinite.*

*Asta pretinde legea mare firească, pe care se întemeiază viața popoarelor.*

*Și statele tot numai pe această temelie pot să trăiască. Cine vrea să falsifice aceste principii, acela distruge statul însuși și este dușman al statului.*

*Politica noastră națională nu este o apucătură de niște oameni îmbuibăți și neliniștiți, ci este expresiunea firească a conștiinței naționale care are dreptul să aspire netăgăduit la existență și la dezvoltare, așa, cum bunul Dumnezeu l-a*

*lăsat în virtutea legilor firești.*

*Cel ce ne apreciază în luptele noastre drepte, dovedește, că respectă legile naturii, și vrea să vadă statul întărit pe temelie tare și solidă. Cel ce ne combate, și ne dușmănește pe noi, se rășboiește cu legile firii, și surpă temelia statului, duce țara la pierire.*

*Datorința noastră națională și patriotică ne impune deci, să stăruim cu toată energia și hotărârea pe calea luptelor mărețe, întreprinse pentru realizarea programului politic-cultural-național.*

*Totdeauna se cuvine să dăm samă față de marile datorințe ce le avem față de biserica, față de națiunea, față de patria noastră”.*

\*\*\*\*

V-am delectat cu o pagină din filosofia de viață a dr. Vasile Lucaciu. Deși remarcabil, intelectualul a pierdut bătaia cu luptătorul.

Bun cunoscător al lui Toma din Aquino și al filosofiei de inspirație teologică, Lucaciu vine în prelungirea spiritului Școlii Ardelene fiind adeptul purificării limbii. Disputa purtată alături de Ioane Marcu împotriva lui Titu Maiorescu pe marginea noilor norme gramaticale, va face subiectul unui alt articol din Informația de Duminică.

Adriana Zaharia

**Bibliografie:**

Lupta, anul IV, 14 ianuarie 1910, paginile 1-2

Tiron Albani, Leul de la Șișești. De ce s-a prăbușit Monarchia Austro-Ungară, ediția a II-a, Școala Ardeleană, Cluj-Napoca, 2016

Augustin Iuga, Cu privire la Vasile Lucaciu: acte, documente, procese, Cooperativa notarilor, Baia Mare, 1940

Valeriu Achim, Aurel Socolan, Vasile Lucaciu luptător pentru drepturile românilor și unirea Transilvaniei cu România, Comitetul pentru cultură și artă al județului Maramureș, Muzeul Județean Baia Mare, 1968

Ion Iacoș, Valeriu Achim, Dr. Vasile Lucaciu luptător activ pentru unirea românilor, Texte alese, Testimoniu, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1988

Sorin Lavric, Scrisul etimologic, România Literară, nr. 38/2009

# ISTORIE

*Pentru multe din faptele sale a meritat recunoștința nu numai a contemporanilor, ci și a generațiilor următoare. Au circulat multe istorisiri despre Cuza, în legătură cu firea sa dreaptă. Unele au apărut și în presă, sau adunate în diferite broșuri și cărți: amintiri, întâmplări reale sau născocite, toate contribuind cu puterea legendei la întreținerea acelei aureole create în jurul fostului domnitor.*

## Domnitorul Alexandru Ioan Cuza, făuritorul istoriei naționale

**Românii au avut mereu o singură dorință comună: să trăiască toți într-o singură patrie, să se realizeze o Unire care să-i aducă pe toți la un loc, să existe un stat doar al lor. După cum zicea Mihail Kogălniceanu, "Dorința cea mai mare, cea mai generală, aceea hotărâtă de toate generațiile trecute, aceea care este sufletul generației actuale, aceea care, împlinită, va face fericirea generațiilor viitoare, este Unirea Principatelor într-un singur stat".**

După multe secole în care nu au putut decât să viseze la Unire, iată că anul 1859 o aduce, odată cu numirea pe tron (ales în unanimitate) a liderului unionist Alexandru Ioan Cuza. Nicăieri nu se stipula ca domnii aleși în Moldova și Țara Românească să fie persoane diferite, astfel că mai marii luptei naționale au decis să lase frăiele ambelor principate în mâinile unui singur om: Alexandru Ioan Cuza.

### Primul pas în apariția României

Statul nou înființat prin unirea Moldovei și a Țării Românești purta numele de „Principatele Unite ale Valahiei și Moldo-

vei". Unirea dintre aceste două principate a reprezentat primul pas în apariția României, ca stat unic. Însăcunarea lui Alexandru Ioan Cuza, la 5 ianuarie 1859 în Moldova, iar apoi, la 24 ianuarie în același an, alegerea sa ca domnitor și în Țara Românească, au reprezentat practic Unirea. Inițial, această Unire din 1859 urma să fie recunoscută doar pe timpul domniei lui Cuza, dar evenimentele care au urmat au făcut ca ea să fie ireversibilă.

După ce secole la rând locuitorii celor două Principate au fost asemeni frunzelor purtate de vânt, iată că anul istoric 1859 a împlinit dorința cea mai arzătoare a acestor oameni: unirea cu frații ce vorbesc aceeași limbă, dar de care îi despărțeau granițe politice și administrative.

În scurta sa domnie de 7 ani, Alexandru Ioan Cuza a creat condiții favorabile pentru evenimentele de mai târziu, îndeosebi obținerea independenței de stat după războiul din 1877. El a fost cel care a deschis drumul spre o Românie modernă, și a dus la creșterea conștiinței de sine a poporului român, care a realizat mai apoi Marea Unire din 1918.

### Domnia lui Alexandru Ioan Cuza trebuie privită cu multă considerație

Domnia lui Cuza, pe bună dreptate,

trebuie privită azi cu și mai multă considerație, căci el a fost un mare patriot și un deschizător de drumuri, făuritorul, de fapt, al istoriei naționale, în momentele ei cruciale.

Cuza rămâne pentru totdeauna cel dintâi domn al țărilor Unite, domnul Unirii, fapt ce reprezintă un mare merit. El n-a fost numit, ci ales, și încă în unanimitate în ambele țări. Ales nu ca un nume mare, răsunător, ci ca un om nou, întruchipând voința națională.

Pentru multe din faptele sale a meritat recunoștința nu numai a contemporanilor, ci și a generațiilor următoare. Au circulat multe istorisiri despre Cuza, în legătură cu firea sa dreaptă. Unele au apărut și în presă, sau adunate în diferite broșuri și cărți: amintiri, întâmplări reale sau născocite, toate contribuind cu puterea legendei la întreținerea acelei aureole create în jurul fostului domnitor. Atâția dintre oamenii acelei vremi mărturiseau că l-au văzut și au vorbit cu el, că umbla pe drumuri în straie schimbate, cercetând și pedepsind nedreptățile, ajutând și mângâind pe cei sărmani și năpăstuiți.

În strălucita-i limbă a scris și Mihail Sadoveanu despre această legendă, arătând cu înțelepciune că în necazurile și aspirațiile lui nedeslușite, poporul intrupase în Cuza dorințe de schimbări și de dreptate, devenind în ochii norodului "un fel de principiu al binelui".

Judecata asupra vieții și operei lui Ale-



xandru Ioan Cuza se poate face astăzi fără ură sau părtinire. A pierit ura celor loviți de marile reforme din timpul domniei sale, s-au potolit patimile. Faptele sale vorbesc de la sine și-i proclamă meritele. Pe drept cuvânt s-a spus că principele Cuza va avea întotdeauna o pagină strălucitoare în istoria țării noastre, căci dacă omul a avut slăbiciuni inerente sârmanei naturi umane, suveranul a fost întotdeauna integru și pă-

truns de cel mai mare patriotism. Ne însușim această judecată și adăugăm că patriotismul nu numai că i-a arătat teoretic lui Cuza măsurile ce trebuiau luate spre ridicarea nivelului material, politic și cultural al poporului, dar i-au dat și puterea sufletească necesară pentru a decide și pune în practică aceste măsuri.

*Dr. Paula Virag, muzeograf la Muzeul Județean Satu Mare*

## Elena Doamna, soția domnitorului Alexandru Ioan Cuza, s-a remarcat în istoria României prin generozitate și acțiuni caritabile

**Cunoscută și ca Elena Doamna (17 iunie 1825 – 2 aprilie 1909), soția domnitorului Alexandru Ioan Cuza s-a remarcat în istoria României prin generozitate și acțiunile caritabile pe care le-a realizat. Sunt bine cunoscute așezămintele pentru orfanii de diferite naționalități, numite "Aziluri Elena Doamna".**

Puține lucruri se știu însă despre viața sa particulară. Copilăria și-a petrecut-o la moșia părinților de la Solești, în ținutul Vasluiului, alături de cei trei frați, Constantin, Theodor și Dumitru și de sora Zoe. Primește de mică o educație aleasă, după severele principii pedagogice ale vremii, sub supravegherea directă a mamei. Elena a învățat limba germană și, mai ales, franceza, pe care o folosea cu deosebită eleganță în corespondența întreținută cu diferiți prieteni.

De la șapte ani își continuă studiile particulare, cu guvernante și profesori străini, la moșia de la Scheia a unchiului său Constantin Sturza, împreună cu copiii acestuia și ai altor rude apropiate.

Împlinind cincisprezece ani, Elena s-a stabilit la Iași unde a fost introdusă în înalta societate. Aici îl cunoaște pe Alexandru Ioan Cuza cu care se va căsători la Iași în ziua de 30 aprilie 1844. Puține lucruri se știu însă despre viața sa particulară și modul ei de a fi. Se spune că Elena Cuza

era o fire retrasă, cumpătată și lipsită de încredere în forțele proprii, lucru accentuat și de faptul că Alexandru Ioan Cuza nu era un soț statornic.

După înăbușirea revoluției de la 1848, Elena Cuza a dovedit o altă trăsătură de caracter. Pusă în fața unei situații periculoase („revoluționarii fugeau din Iași spre Galați, urmăriți de oamenii domnitorului Mihail Sturza”) ce amenința siguranța soțului ei, această tânără femeie timidă și aparent lipsită de încredere în sine, a dovedit o extraordinară energie, inițiativă și hotărâre. A pornit singură de la Solești spre Galați, unde a mers să-l vadă pe consulul britanic Cuningham. Împreună au pus la punct evadarea lui Cuza la Brăila. De acolo, au fugit la Cernăuți și mai departe la Viena și Paris. S-au reîntors în Moldova peste un an, când domn al țării devenise Grigore Ghica.

Numirea acestuia pe scaunul Principatelor a reprezentat o schimbare pe care a recunoscut-o într-o scrisoare adresată mamei sale: „Măne dau o serată și-ți mărturisesc că nu-mi mai vād capul. Am trăit mai totdeauna departe de societate și nu știu nici eticheta, nici îndatoririle pe care pe care trebuie să le am, acum. Sper totuși că vor fi generoase cu mine compatrioatele și-mi vor ierta naivitatea și simplitatea.”

Legătura extraconjugală a soțului cu Maria Obrenovici a determinat-o pe prima doamnă să părăsească Bucureștii și să rămână mai bine de 3 ani la Paris, loc unde a frecventat spectacole, expoziții și saloane

culturale, primită fiind chiar și de împăratul Napoleon III.

### Numeroase așezăminte culturale și instituții care îi poartă numele

În 1862 ea s-a reîntors să își revendice locul în societatea românească și a început să se preocupe preponderent de organizarea balurilor de caritate, a dineurilor, răspândindu-și convingerile despre rolul femeii în societate. Elena Cuza a militat profund pentru educația femeilor și mai puțin pentru emanciparea politică a acestora. Calitățile sale sufletești și educația primită au îndemnat-o să-și dedice întreaga sa viață și avere acțiunilor caritabile. Și-a început opera de binefacere la București, patronând Azilul Elena Doamna de la Cotroceni, destinat fetelor orfane, și a încununat-o la Iași, unde a lucrat benevol ca infirmieră la spitalul „Caritatea”.

A reușit să își uimească soțul și să o îndepărteze pe rivala sa care s-a retras într-o casă din mahalaua Amzei (cartier din București). Deși jignită de propunerea de a înfia copiii domnitorului cu Maria Obrenovici, ea a acceptat, gestul întărindu-i și mai mult căsnicia cu Alexandru Ioan Cuza. A devenit încetul cu încetul o mamă desăvârșită, deși nu putea avea copii. Rolurile s-au schimbat, iar Maria era primită acum de către Elena Cuza cu milă și înțelegere pentru a-și vedea fiii.



*Elena Cuza a militat profund pentru educația femeilor și mai puțin pentru emanciparea politică a acestora*

Elena Doamna, femeia plăpândă și sfioasă, a supraviețuit tuturor celor care i-au marcat viața în vreun fel. Poate că lovitura cea mai grea fusese moartea mamei sale, din 1869. A împărțit cu stoicism exilul soțului detronat și, după moartea acestuia, la 16 mai 1873, „i-a păstrat memoria cu o extraordinară devoțiune, neîngăduind să se rostească un singur cuvânt despre slăbiciunile pe care le cunoștea, le îngăduise și-o spunea cu mândrie – le iertase”.

A murit în 1909, fiind înmormântată la moșia părintească din Solești – Vaslui. Nicolae Iorga nota despre moartea acesteia: „A murit, la Piatra Neamț, femeia ideal de bună și modestă care a fost Mă-

ria-sa Doamna Elena, soția lui Cuza-Vodă. Orice laudă, orice semn de durere par nepotrivite față de marea simplitate a ființei pământești care, trăind printre noi, cei plini de neajunsuri și păcate, a dus curată viață cerească, asemenea îngerilor”.

În prezent sunt numeroase așezăminte culturale și instituții care îi poartă numele, tocmai datorită personalității sale marcante, a caracterului disciplinat și lipsit de îngâmfarea poziției pe care a deținut-o. Elena Cuza poate reprezenta oricând, pentru femeile din România și nu numai, un model de modestie și candoare demn de urmat.

*Dr. Paula Virag, muzeograf la Muzeul Județean Satu Mare*

Plantele medicinale și fructele de pădure folosite ca materie primă pentru siropurile *Hypericum* sunt recoltate din zone nepolluate, ecologic curate, astfel încât putem garanta eficiența maximă și puritatea produsului, prin lipsa de contaminanți toxici carcinogeni, ierbicide, insecticide și îngrășăminte chimice. Siropul de Cătină-albă ajută la întărirea imunității naturale a organismului întrucât fructele acestei specii sunt adevărate polivitamine naturale.

# SĂNĂTATE

## Cățina și măceșele nu trebuie să lipsească din cămară peste iarnă

Fructele de cătină și măceșe nu ar trebui să vă lipsească din cămară pe tot parcursul sezonului rece. Au puteri imunoprotectoare, de neegalat și care nu pot fi înlocuite de niciun produs farmaceutic de sinteză.

În componența lor intră substanțe terapeutice de excepție, indispensabile sistemului imunitar. Pentru lunile de iarnă, *Hypericum* a creat câteva produse care să fortifice organismul, pe care vi le facem cunoscute în rândurile ce urmează.

### Sirop de cătină albă

Siropul de Cătină albă este un supliment alimentar cu rol imunostimulator, vitaminizant și mineralizant. Produsul are în componență extract natural din fructe proaspete de Cătină -albă (*Hippophae rhamnoides*), apă demineralizată, zahăr invertit enzimatic (bogat în complexul vitaminic B), conservant (benzoat de sodiu). Un litru de sirop de Cătină -albă cu zahăr este obținut din 1,2 kilograme fructe proaspete de Cătină-albă.

### Mențiuni nutriționale

Conține: fructoză, glucoză, uleiuri volatile, bioflavonoide, betacaroten, zeaxantină, lycopen, taraxantină, polifenoli, fitosteroli, aminoacizi, acizi grași polinesaturați, taninuri, vitamine (A, C, D, complexul B, E, P, K), minerale și oligoelemente (K, P, Ca, Mg, Fe, Na).

Siropul de Cătină albă este un supliment alimentar cu rol de stimulare a sistemului imunitar. Contribuie la normalizarea nivelului colesterolului seric. Reprezintă o sursă de vitamine și minerale cu o biodisponibilitate sporită. Contribuie la limitarea efectelor stresului oxidativ și la buna funcționare a sistemelor hepatic și cardiovascular. Limitează procesele inflamatorii din organism. Are acțiune hipocolesterolemiantă, energizantă, antiinflamatoare, antioxidantă, vasodilatatoare, hepatoprotectoare, imunostimulatoare, depurativă, diuretică, vitaminizantă și mineralizantă.

### Caracteristici generale ale produsului

Plantele medicinale și fructele de pădure folosite ca materie primă pentru siropurile *Hypericum* sunt recoltate din zone nepolluate, ecologic curate, astfel încât putem garanta eficiența maximă și puritatea produsului, prin lipsa de contaminanți toxici carcinogeni, ierbicide, insecticide și îngrășăminte chimice.

Siropul de Cătină-albă ajută la întărirea imunității naturale a organismului întrucât fructele acestei specii sunt adevărate polivitamine naturale. Acest proces se manifestă prin acțiunea de distrugere a agenților patogeni și prin stimularea formării de anticorpi. De asemenea, compușii cu proprietăți antioxidante din aceste fructe ajută la combaterea formării radicalilor liberi, cauza stresului oxidativ.

Produsul este un bun adjuvant în eliminarea substanțelor toxice din organism, contribuind la protejarea rinichilor și a prostatei. Acesta este eficient și în normalizarea colesterolului sanguin și a trigliceridelor serice, reglând tensiunea arterială și ameliorând circulația sângelui, în special cea periferică. Astfel, datorită compușilor biologic-activi precum acizii grași nesaturați și fitosterolii, produsul de față are o acțiune cardio-protectoare.

Prin creșterea magneziului plasmatic și prin aportul de vitamine din complexul B, siropul contribuie la tonifierea sistemului nervos și la stimularea activității inte-



lectuale, participând și la procesele de reglare a sistemului endocrin. Nu în ultimul rând, extractul de Cătină-albă este și un excelent protector gastro-intestinal și hepatic, favorizând procesul natural de regenerare al celulelor hepatice.

Toate aceste proprietăți se explică prin conținutul mare în vitamine, minerale și a celorlalți compuși bioactivi ce se păstrează nealterați, cu o biodisponibilitate sporită, datorită procesării minimale a ingredientelor, fără tratamente termice.

Doza recomandată este de 3-4 linguri de sirop, maxim 6 pe zi, dizolvate în apă minerală, după mesele principale. Sunt recomandate cure de 6 săptămâni cu pauze de 7 zile între acestea. Este un produs ce nu conține coloranți sau arome de sinteză. Are în componență pulpa de fruct, astfel că se recomandă să fie agitat înainte de folosire. O sticlă conține 500 ml de produs.

### Sirop cu extract natural de măceș și Cătină albă

Un alt produs de la *Hypericum* valoros prin conținut și efect asupra organismului este Siropul cu extract natural de măceș și Cătină albă. Este un supliment alimentar cu rol tonic, vitaminizant și mineralizant. Produsul are în componență extract natural, obținut prin presarea la rece din fructe de Măceș (*Rosa canina*) și de Cătină-albă (*Hippophae rhamnoides*), zahăr invertit, conservant (benzoat de sodiu - 0,02 %).

Din punct de vedere nutrițional conține: fructoză, glucoză, uleiuri volatile, bioflavonoide, betacaroten, polifenoli, acid malic, acid citric, vitamine (A, C, D, complexul B, E, K), minerale și oligoelemente (K, P, Ca, Mg, Fe).

Adjuvant în tonifierea și energizarea organismului. Facilitează procesul natural de regenerare și întărire a sistemului imunitar. Sursă de vitamine și minerale cu o biodisponibilitate sporită. Contribuie la distrugerea radicalilor liberi. Îmbunătățește circulația periferică. Contribuie la reducerea stărilor de oboseală. Acțiune imunomodulatoare, vitaminizantă, mineralizantă, energizantă și antioxidantă.

### Caracteristici generale ale produsului

Extractul natural de fructe de Măceș (*Rosa canina*) este o sursă naturală, biodisponibilă, de vitamina C și bioflavone ce sunt necesare combaterii radicalilor li-

beri și a stresului oxidativ. În plus, fructele de Măceș mai au în componența lor și alte vitamine (A, B1, B2, K) precum și săruri minerale (K, Ca, Mg, Fe). Printre proprietățile acestui extract se numără cele de: vitaminizant, astringent, colagog, coleretic, vasodilatator arterial și antiinflamator intestinal.

Totodată are proprietăți imunomodulatoare, vitaminizante, mineralizante, energizante și antioxidante. Datorită conținutului de vitamina C, polifenoli și flavonoide, siropul contribuie la limitarea efectelor negative ale stresului oxidativ prin neutralizarea radicalilor liberi. Tot datorită acestor compuși, extractul are o acțiune antiinflamatoare și antiseptică. De asemenea, acesta are și un rol în combaterea stărilor de oboseală fizică sau psihică și de creștere a randamentului energetic al organismului. Nu în ultimul rând, produsul este benefic în normalizarea circulației periferice și pentru sporirea imunității față de diverși factori alergeni.

poate fi folosit în egală măsură de adulți și copii. Pentru adulți, doza recomandată este de 4-5 linguri de sirop pe zi dizolvate în apă minerală (1:6), după mesele principale. Pentru copii, doza recomandată este de 4-5 lingurițe pe zi. Se recomandă cure de lungă durată. La nevoie, doza se poate dubla. Nu conține coloranți sau arome de sinteză. O sticlă conține 500 ml produs.

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

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

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

Producător:  
HYPERICUM IMPEX S.R.L.

Sediul: Baia Sprie, str. Gutinului, nr. 3A, Maramureș, România  
Tel/fax: 0262 271 338 ; 0262 372 695  
Tel comenzi: 0262 263 048  
E-mail: office@hypericum-plant.ro sau hypericumimpex@yahoo.com  
Pentru mai multe informații cu privire la produsele noastre și pentru oferte, vă rugăm să accesați site-ul:  
www.hypericum-plant.ro

## Consumul de ardei iute contribuie la reducerea riscurilor de mortalitate

Consumul de ardei iute poate contribui la scăderea mortalității, potrivit unei cercetări desfășurate de oameni de știință de la University of Vermont din SUA, notează Agerpres.

Cercetarea a demonstrat faptul că se poate înregistra o reducere cu circa 13% a riscurilor de mortalitate, în special în cazul atacurilor de cord și al comorților cerebrale, la persoanele care consumă în mod regulat ardei iute.

Concluziile unui studiu anterior, efectuat în 2015 în China, indicau de asemenea o scădere a mortalității la persoanele care au consumat ardei iute sau plante similare.

Cercetătorii din cadrul Larner College of Medicine al University of Vermont au folosit pentru realizarea studiului informații din National Health and Nutritional Examination Survey (NHANES) de la peste 16.000 de americani pe o perioadă de circa 23 de ani. În urma centralizării datelor s-a descoperit că profilul persoanei care consumă în mod regulat ardei iute este bărbat, tânăr, caucazian sau americano-mexican, căsătorit, fumător, consumator de alcool, care mănâncă mai multă carne și mai multe legume, cu un nivel al colesterolului HDL mai scăzut, venituri mai mici și mai puțină educație.

Oamenii de știință au realizat o investigație suplimentară mediană pe parcursul a 18,9 ani și au analizat rata mortalității și cauzele deceselor participanților la studiu.

"Chiar dacă mecanismul prin care ardeiul iute poate întârzia mortalitatea este departe de a fi pe deplin explicat, canalele TRP (canale cu potențial tran-

zitoriu de receptor), care sunt receptori primari pentru agenți precum capsaicina (componenta principală din ardeiul iute) ar putea fi într-o anumită măsură responsabile pentru relația în



cauză", indică cercetătorul Mustafa Chopan și dr. Benjamin Littenberg, profesor de medicină la University of Vermont, conform unui comunicat de presă.

Potrivit cercetătorilor, beneficiile pentru sănătate ale ardeiului iute sunt datorate componentei principale — capsaicina, care este recunoscută pentru prevenirea obezității, reglarea fluxului sanguin coronarian, și are proprietăți antimicrobiene.

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

*Pentru a scăpa de tuse se bea decoct de ceapă cât de fierbinte posibil, îndulcit cu miere. Două-trei căni pe zi din acest remediu prea puțin plăcut la gust, ba chiar respingător pentru unii, are efecte aproape miraculoase de oprire a acceselor de tuse.*

## Ceapa, remediu împotriva tulburărilor de memorie, depresiei, tusei

Ceapa se numără printre cele mai folosite legume în bucătărie. Toată lumea pare să o cunoască drept o legumă deosebită, dar sunt cu siguranță foarte puțin cei care îi cunosc și valențele terapeutice. Dovada aprecierii de care se bucură ceapa în cele mai diverse medii o reprezintă monumentul ridicat acestei legume în Sălaj, în localitatea Pericea.

### Boli pentru care ceapa reprezintă un remediu

**Litiiza renală** cu urați trebuie prevenită. Prevenția se poate realiza inclusiv prin consumul zilnic al unei salate de ceapă (120 grame), asezonată cu suc de lămâie. Substanțele active din ceapa dizolvă calculii cu urați și previne formarea altora noi.

**Diabetul.** Două studii independente făcute de spitalele universitare ale unor facultăți de medicină din India arată că un consum zilnic semnificativ de ceapă crudă (140 de grame pe zi) scade glicemia, prevenind și chiar tratând diabetul. Interesant este că în aceleași studii s-a pus în evidență un alt fapt remarcabil: ceapa nu reduce nivelul glicemiei la cei care nu suferă de diabet.

**Ateroscleroza.** Administrarea a 50 grame de ceapă proaspătă pe zi diminuează foarte mult riscul creșterii colesterolului seric, determinat de o alimentație cu un conținut ridicat de grăsimi. De asemenea, consumul de ceapă previne ateroscleroza, ischemia cardiacă și ameliorează hipertensiunea.

**Îmbătrânirea prematură.** Ceapa crudă consumată zilnic are efecte bune de combatere a afecțiunilor cardiovasculare și a îmbătrânirii, datorită neutralizării radicalilor liberi de către substanțele antioxidante din ceapă.

### Tratamente interne cu ceapă

**Tulburări de memorie.** Se tratează cu ceapă crudă, câte 80 de grame (o ceapă mai mare) pe zi. Substanțele active din ceapă au efecte neuroprotectoare și îmbunătățesc irigarea cu sânge a creierului. Tratatamentul cu ceapă înlătură mai ales problemele legate de memoria de scurtă durată, adică exact cea care este cel mai afectată în primele faze la bolnavii cu Alzheimer.

**Depresie.** Două-patru linguri de suc proaspăt de ceapă, administrat dimineața și seara, sunt un leac surprinzător de puternic împotriva depresiei. Sucul foarte proaspăt de ceapă, administrat pe stomacul gol, cu puțin suc de fructe (mere sau portocale), stimulează puternic activitatea sistemului nervos central, inducând o stare de vioiciune, optimism, dorință de acțiune.

**Tuse persistentă, tuse convulsivă.** Se bea decoct de ceapă cât de fierbinte posibil, îndulcit cu miere. Două-trei căni pe zi din acest remediu prea puțin plăcut la gust, ba chiar respingător pentru unii, are efecte aproape miraculoase de oprire a acceselor de tuse, de eliminare a secrețiilor de pe arborele bronșic, de refacere a epitelilor distruse de infecția respiratorie.

**Litiiza biliară.** Se iau zilnic 2-3 lingurițe de ulei, în care s-a macerat ceapă. Tratatamentul se face vreme de 14 zile, urmate de 7 zile de pauză, după care se poate relua. Este eficient pentru prevenirea formării unor noi calculi biliari, dar și pentru eliminarea celor existenți, mai ales dacă nu sunt de dimensiuni foarte mari.

**Bronșita.** Se iau dimineața, la prânz și seara, câte 2-3 lingurițe de sirop de ceapă, în cure de câte 2-3 săptămâni. Este un remediu util, mai ales în tratamentul bronșitei infecțioase, dar și al celei tabagice, precum și al celei alergice.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

## Cartofi țărănești cu cârnați afumați



### Ingrediente:

Un kg de cartofi, 200 g de cârnați afumați (pot fi și picanți dacă vă place mai iute), o ceapă, 8-10 linguri de ulei, un ardei gras, o lingură de delicatesă de casă, sare, piper, o linguriță de boia de ardei.

### Mod de preparare:

Cârnații se prădesc ușor și se scot din ulei. Cartofii curățați se taie cubulețe sau fâșii, după preferință. Ceapa mărunțită se căleşte în uleiul în care s-au prăjit și cârnații, se presară cu boia, apoi se adaugă repede și cartofii bine

spălați. Se condimentează după gust, cartofii se călesc, apoi se sting cu apă, cât să-i acopere bine. Se adaugă cârnații, apoi ardeiul tăiat în două și curățat de semințe, sau bucăți mărunte și se lasă mâncarea la fiert până când cartofii se înmoaie, iar zeama scade, sau dacă vă place, chiar până când devine păstoasă. Dacă e nevoie, înainte de a se lua de pe foc, se mai poate condimenta puțin. Se servește cu murături, de preferință castraveți sau varză murată, ornat cu smântână sau cu ardei iute.

## Lichior de banane



### Ingrediente:

Un kilogram de banane, un litru de alcool dublu rafinat de 90 grade (sau țuică foarte tare), un litru și jumătate apă, un kilogram și jumătate zahăr, zeamă de la o lămâie, 2 batoane de vanilie, 10 linguri de rom foarte fin.

### Mod de preparare:

Pentru a prepara un lichior bun, se vor alege bananele cele mai coapte, cele mai aromate. Fructele se curată de coajă, se taie felii subțiri și se pun într-un vas sau borcan ce se închide ermetic. Peste banane se toarnă alcoolul și se adaugă miezul batoanelor de vanilie, cele 10 linguri de rom și zeama de lă-

mâie. Se închide vasul și se lasă la macerat aproximativ 7 zile. Zahărul se caramelizează ușor, se stinge cu apă, se prepară un sirop care se fierbe timp de 5 minute, după care se lasă să se răcească puțin. Acest sirop se va turna peste bananele macerate. Borcanul se închide din nou și se mai lasă la macerat încă 4 zile. După 4 zile lichiorul se strecoară și se va turna în sticle. Se servește rece, ca băutură de sine stătătoare, sau se folosește la prepararea de cocktailuri.

## Plăcinte americane cu mere și scorțișoare



### Ingrediente:

400 g făină albă, 2 ouă, 500 ml lapte, 4 linguri pline de zahăr, 25 g de drojdie proaspătă (sau 10 g drojdie uscată), 6 mere, o linguriță de scorțișoare pudră, ulei pentru copt, sau zahăr pudră cu gust de vanilie la servire.

### Mod de preparare:

Merele curățate se răzuiesc, se amestecă cu o lingură de zahăr și se lasă să stea așa cel puțin o oră. Se amestecă bine-bine, cu un tel sau cu mixerul făina, ouăle, laptele, zahărul și drojdia

preparată în prealabil cu un pic de lapte cald și îndulcit. Merele se storc bine de zeamă, se amestecă cu scorțișoara și se adaugă la aluat. Se mai amestecă până la omogenizare, apoi se lasă aluatul acoperit, într-un loc cald circa o jumătate de oră să crească. Se pune în ulei fierbinte cu ajutorul unei linguri, sau se coace în formă pentru plăcinte americane, eventual în formă pentru gofre, unsă în prealabil cu ulei sau unt. Se servesc calde, ornate cu topping, sau presărate cu zahăr pudră.

## Ciorbă de ciuperci cu bulion



### Ingrediente:

300 g de ciuperci proaspete (sau o conservă de ciuperci cu o cantitate echivalentă de masă solidă), 4-500 g zarzavaturi (morcovi, pătrunței, țelină, gulie), 100-150 g mază verde boabe (proaspătă sau congelată), 2 bucăți de cartofi, eventual 3-4 inflorescențe de conopidă sau broccoli, o ceapă, un ardei gras, 500 ml bulion, sare, piper, boia de ardei, ulei, leuștean, tăiței pentru supă sau găluște.

### Mod de preparare:

Ceapa curățată și mărunțită, împreună cu ardeiul gras tăiat mărunt se căleşte în câteva linguri de ulei. Se adaugă ciupercile tăiate bucăți, se călesc și acestea, după care se presară cu

boia de ardei și se sting cu apă. Zarzavaturile se taie cubulețe mici și împreună cu mazărea verde se pun în supă. Se condimentează după gust, se adaugă leușteanul (1-2 fire, sau o lingură bună de leuștean uscat), puțin mai târziu și cartofii tăiați cubulețe, apoi bulionul și peste câteva minute și conopida (dacă aveți acasă). Când mai sunt vreo 10 minute până când toate ingredientele vor fi fierte se adaugă și tăiței sau găluștele. Se poate servi cu smântână, sau cu ardei iute.

Rubrică realizată de Eva Laczko

Schimbările din modă au introdus și noi stiluri în bijuterii. În timp ce materialele închise cereau podoabe elaborate din aur, materialele în nuanțe pastelate erau accesoryzate cu pietre prețioase și perle. O dată cu extinderea comerțului nestematele au devenit din ce în ce mai disponibile. Se dezvoltă trendul motivelor botanice.

# MODĂ

# Bijuteriile, de la o formă universală de adorație la un semn al bogăției

Bijuteriile au o istorie lungă și sunt în lumea noastră din antichitate, când purtarea lor era un simbol al puterii celui care le purta.

Erau considerate și semnul bogăției și de aceea au fost înmăunate de-a lungul generațiilor.

## Bijuteriile lumii antice

Bijuteriile sunt o formă universală de adorație. Podoabele făcute din scoici, pietre și oase au supraviețuit încă din timpuri preistorice. Încă din acele timpuri, bijuteriile erau purtate ca o formă de protecție față de pericolele vieții sau pentru a marca un statut social. Descoperirea tehnicilor de lucru cu metalul a adus o dezvoltare importantă în acest domeniu. Aurul, un material rar și valoros, era îngropat cu persoanele decedate. Multe bijuterii arheologice vin din morminte.

## Bijuteriile medievale

Podoabele purtate în Europa medievală reflectau ierarhia și statutul social. Nobilii purtau aur, argint și pietre prețioase. Persoanele umile purtau metale de bază ca aramă și cositor. Culoarea bijuteriilor și puterea lor protectivă conta deosebit de mult. Până în secolul 14, pietre prețioase erau șlefuite și nu tăiate. Mărimea și strălucirea culorii le determinau valoarea. Unele aveau mesaje secrete sau incipții magice, care se credea că îi va proteja pe proprietari.

## Bijuteriile în renașterism

Obiectele prețioase au devenit mai elaborate și mai colorate. Tehnicile în tăierea lor au avansat, făcând bijuteriile să strălucească mai mult. Imensa importanță pe care o dădeau religiei și mai apoi politicii se putea vedea în podoabele purtate. Design-ul reflectă noul interes acordat lumii clasice, prin figuri sau scene mitologice populare. Un alt trend era purtarea medalioanelor portret.

## Secolul 17

Schimbările din modă au introdus și noi stiluri în bijuterii. În timp ce materialele închise cereau podoabe elaborate din aur, materialele în nuanțe pastelate erau accesoryzate cu pietre prețioase și perle. O dată cu extinderea comerțului nestematele au devenit din ce în ce mai disponibile. Se dezvoltă trendul motivelor botanice.

## Secolul 18

Tăieturile pietrelor prețioase au făcut ca diamantele să strălucească mai mult că oricând. De obicei pietrele erau aplicate în monturi de argint pentru a le evidenția mai bine.

## Secolul 19

Secolul 19 a fost o perioadă de intense schimbări industriale și sociale, dar în design-ul podoabelor concentrarea a rămas pe cel din trecut. În primul deceniu, stilul clasic era foarte po-



pular și evocă gloria Greciei antice. Există și interes în podoabele perioadei medievale și renașteriste. Tot în acest secol erau populare bijuteriile naturaliste decorate cu flori sau fructe. Florile exprimau dragostea și prietenia.

## Arts and Crafts

Dezvoltată în ultimii ani ai secolului 19, mișcarea Arts & Crafts se baza pe o profundă stinghereală față de lu-

mea industrializată. Bijuterii respingeau mașinăriile și se concentrău pe obiectele făcute manual. Ei evitau pietre mari cu multe fațete și se bazau pe frumusețea naturală a pietrelor prețioase cabochon. Aceștia au înlocuit repetiția și regularitatea dată de trendul general cu curbe și design figurativ.

## Art Deco

Cu toate că perioada 1920-1950 a

fost plină de războaie și depresii, bijuteriile și-au menținut eleganța și originalitatea. New York-ul rivaliza cu Parisul iar casele de bijuterii din Europa se așteptau să cumpere și să vândă din India. Din 1933, aurul a revenit la modă, mai ales pentru că era mai ieftin decât platină.

## Bijuteriile contemporane

Din 1960 granițele în bijuterii au

fost într-o continuă redefinire. Convențiile au fost sparte de diferite generații de bijutieri independenți, educați la colegii de artă și care veneau cu idei radicale. Noile tehnologii și materialele neprețioase, printre care plastic, hârtie și textile, au restabilit noțiunea de tradițional. Bijuterii avant-gardiști au explorat interacțiunea bijuteriilor cu corpul, împingând limitele proporțiilor și ale purtării lor. Podoabele s-au transformat în obiecte de artă de purtat.

# DIETĂ

Igiena exagerată, agresiunile asupra organismului cu substanțe chimice și consumul de alimente tratate chimic, reprezintă o parte importantă din factorii care declanșează bolile alergice.

## Creșterea consumului de alimente prelucrate conduce la înmulțirea alergiilor alimentare

**Alergiile alimentare sunt din ce în ce mai frecvente. Pe zi ce trece crește numărul persoanelor afectate și al alimentelor capabile să provoace o reacție alergică.**

Există un risc crescut dat de predispoziția genetică, unde riscul estimat al copilului să fie alergic depășește 50% și devine și mai mare dacă ambii părinți sunt alergici.

### Alergiile: cauze și simptome

Ne aflăm într-un secol aflat sub amprenta poluării, a stresului, a luptei cu timpul, a obsesiei igienice și a egocentrismului. Toate aceste direcții sfășie ființa umană, motiv pentru care organismul biologic este și el afectat atât de tare încât se conturează din ce în ce mai mult o nouă dominație a unor boli considerate neglijabile până acum: alergiile, cancerul, depresiile, anxietatea, stresul informatic și bolile autoimune.

În ceea ce privește alergiile în general, omul modern este mai izolat ca niciodată și prins în plasele societății moderne (serviciu, televiziune, jocuri, socializare virtuală). Această izolare expune organismul la alergenii din clădiri (praf, mușcagii, păr de animale). Igiena exagerată, agresiunile asupra organismului cu substanțe chimice și consumul de alimente tratate chimic, reprezintă o parte importantă din factorii care declanșează bolile alergice.

Unele alimente au produs alergii din timpuri imemorabile, dar creșterea numărului de alergii alimentare este proporțională cu creșterea consumului de alimente din ce în ce mai prelucrate.

Alergia alimentară este o reacție adversă a sistemului imunitar în urma expunerii la un aliment care la marea majoritate a populației nu produce nicio reacție. Reacția alergică se produce de obicei la o substanță proteică sau mai bine zis la peptidele care o compun. Sub aspect chimic, proteinele sunt lanțuri lungi de aminoacizi, structurate în formă de verigi. Lanțurile a zeci de aminoacizi se numesc peptide și sunt cele care în majoritatea situațiilor produc reacții alergice.

Alergia la alimente este foarte frecventă la bebeluși și copii. Posibilitatea de a suferi de o alergie alimentară crește atunci când, în regimul alimentar al bebelușului, se introduc alimente alergice înainte de vreme, sau se introduc atunci când mucoasa este inflamată, de exemplu după o diaree sau gastroenterită.

Alergiile alimentare se manifestă rapid după ingerarea alimentului alergic și se manifestă prin prurit orofaringian, erupții cutanate pruriginoase, edeme faciale, linguale sau grotice, greață, vărsături, diaree sau uneori reacții brutale ale organismului asociate cu o scădere de tensiune (șoc anafilactic).

Principalii alergeni alimentari sunt: proteinele laptelui de vacă, albușul și gălbenușul de ou, grâul, alunele, arahidele, soia, peștele, țelina, morcovul, roșiile, kiwi, bananele, cafeaua, cacao, piersicile, caisele.

Grâul și derivatele sale se detașează prin frecvența consumului, așa încât merită o abordare separată.

### Grâul și boala celiacă

Principala proteină din grâu este glutenul, element fundamental pentru panificație. Această substanță este cea care produce reacții alergice cu cea mai mare ușurință.



Predecesorii noștri au consumat timp de milioane de ani produse din meniul limitat oferit de vânătoare și culesul fructelor sălbatice, înainte ca grâul să intre în dieta umană. Acest lucru s-a petrecut acum 10000 de ani. Vorbim de fapt de o perioadă scurtă de timp de numai 300 de generații care au consumat grâu, interval de timp care s-a dovedit insuficient pentru a permite tuturor oamenilor să se adapteze la această plantă cu proprietăți unice. Dovada cea mai dramatică a incapacității de adaptare la grâu este boala celiacă, ce constă în perturbarea bunei funcționări a intestinului subțire de către glutenul mai sus pomenit.

Există și alte exemple de incapacități de a ne adapta la anumite alimente, cum ar fi intoleranța la lactoză, dar niciunul nu produce efecte la fel de grave asupra sănătății. Incidența bolii celiace se află într-o continuă creștere, multiplicându-se de patru ori în ultimii 50 de ani, fapt care reflectă cel mai probabil transformările pe care le-a suferit grâul în această perioadă de timp.

Conexiunea dintre boala celiacă și consumul de grâu a fost făcută pentru prima dată de medicul pediatru olandez Willem Karel Dicke, în anul 1953. Acesta a pornit de la observația întâmplătoare făcută de mama unui copil bolnav de această afecțiune, care a remarcat că urticaria fiului său se îmbunătățea atunci când nu-i mai dădea pâine.

În perioada de sfârșit a celui de-al Doilea Război Mondial, când alimentele se găseau greu, iar pâinea a devenit foarte rară, Dicke a constatat o îmbunătățire flagrantă a simptomelor copiilor suferinzi de boala celiacă.

Circa 1% din populație are intoleranță la gluten, indiferent cât de mică este cantitatea consumată din acest aliment. Glutenul distruge delicatul perete al intestinului subțire. Dacă boala este lăsată să progreseze, pacientul devine incapabil să absoarbă substanțele nutritive, începe să slăbească și suferă de diferite deficiențe nutriționale.

Alergia la grâu și la alte cereale cu gluten (mai ales secară) este frecventă la copiii mici, mai ales atunci când se introduc pentru prima dată în alimentația lor și ei fac diaree sau erupții pe piele sau în zona fesieră. În acest caz se recomandă să se treacă la alte cereale fără gluten, ca de exemplu, orezul sau ovăzul. Nu este bine să se introducă porumbul, deoarece, cu toate că nu conține gluten, s-au semnalat alergii și la această cereală.

### Tratamentul alergiilor

Pentru orice persoană alergică la un aliment, cel mai bun tratament este fără îndoială evitarea consumului acestuia. Totuși, în anumite cazuri, apar crize care trebuie lichidate.

În unele cazuri acute, poate fi indicat un tratament cu corticoizi și antihistaminice (medicație alopată), pentru a nu risca deteriorarea sănătății. Însă în general se va încerca evitarea medicației, deoarece alergiile alimentare, în imensa lor majoritate, nu sunt decât reacții banale și fără importanță clinică, care arată doar că organismul este suprainsensibil la toxine, de care acesta încearcă să scape cumva.

Dietele prin rotație servesc pentru determinarea reactivității alergice a unei persoane.

Prin aceste diete se realizează o eliminare a celor mai frecvente alimente alergice, care apoi se reintroduc la fiecare 15 zile. În felul acesta, atunci când se produce o reacție adversă, vom ști în principiu care aliment produce alergia alimentară.

Anumite plante cum sunt coacăzul negru sau mesteacănul pot stimula secreția de cortizon în organism.

Alergia alimentară rămâne un strigăt de alarmă al organismului față de un aliment în mod special nociv, care trebuie evitat în orice caz.

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)

## Alimente recomandate pe timp de iarnă



**Chiar dacă în sezonul rece sunt mult mai puține opțiuni atunci când îți fuge gândul la fructe și legume, iată câteva variante care îți vor oferi nutrienții de care ai atâta nevoie.**

Nu te refugia în dulciuri și fripturi cu multe calorii, pentru că vei găsi în magazine multe alimente sănătoase și sățioase. Descoperă câteva alimente recomandate în regimul alimentar pe timp de iarnă!

### Rădăcinoase

Țelina, păstârnacul, sfecla roșie, morcovii și napii sunt alimente cunoscute pentru concentrația ridicată de vitamine, minerale și carotenoizi. Mai mult, sunt surse excelente de fibre, foliați (carența de foliați determină apariția anemiei, slăbirea funcției imune și a funcției digestive) și vitaminele C, E și K. Le poți consuma în supe creme sau în salate.

### Citric

Sunt pline supermarketurile de portocale, grepfruturi, mineole, mandarine, clementine, pomelo și lămâi. Și ar fi bine să nu-ți lipsească zilnic din coșul cu cumpărături.

Consumul este mai mult decât necesar în anotimpul rece. Sunt o sursă importantă de vitamina C (care ajută sistemul imunitar și ține departe răceala), fibre (care ajută sistemul digestiv și digestia) și vitamina A (atât de importantă pentru piele).

### Fenicul

Chiar dacă nu este atât de popular în bucătăria românească, feniculul este des întâlnit în raionul de fructe al supermarketurilor. Această legumă ce se aseamănă cu ceapa și cu țelina este o sursă importantă de vitamina C, potasiu (mineral important în buna funcționare a mușchilor inimii și creierului), fibre și foliați. Îl poți găti la abur sau îl poți sota.

### Cartofi dulci

Cultivat în Asia, America și Rusia, cartoful dulce este un superaliment datorită cantității importante de betacaroten (antioxidant puternic), dar și calciu, fier, fibre, fosfor, magneziu, zinc și vitamina E. Conform site-ului csid.ro, sunt importante studii ce îl transformă într-un aliment ce poate preveni diabetul, obezitatea sau bolile de inimă, cartoful dulce poate fi gătit sub formă de supă cremă, piure sau se poate coace la cuptor.



**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, et. 1, în fața Poliției (vis-a-vis de Poliție, între cartierul și poliția locală)  
Tel: Satu Mare, mobil: 0721 202 752, tel/fax: 0721 202 752, e-mail: info@ato.ro



Din generație în generație, mai ales în mediul rural, se transmit o serie de rețete referitoare la conservarea slăninii, a jamboanelor, a costițelor și a altor părți din porc prin sare și fum, producerea cârnațului, a tobei, a caltaboșului, a jumărilor, a lebărului și lista ar putea continua.

# TRADIȚII

## Samu Ferenc din Vama are o experiență de 50 de ani în preparate tradiționale de Oaș, din carne de porc conservate cu sare și fum

Carnea de porc și/sau preparatele sunt consumate, dar mai ales preparate de majoritatea consumatorilor. Dacă în abatoare și carmangerii există un anumit mod de realizare mai ales a preparatelor destinate consumului imediat sau în următoarele câteva zile, iată că în sistem gospodăresc, în cantități mai mici, se vorbește despre produse tradiționale adevărate.

Diversitatea lor, dar mai ales modul de preparare și conservare diferă de la o zonă la alta a țării. În vreme ce în Moldova, Oltenia și Muntenia nu există o tradiție în ceea ce privește conservarea cărnii și a diverselor părți anatomice ale porcului prin sare și fum rece, în Transilvania, inclusiv la noi în județ, acest lucru pare unul sfânt. Din generație în generație, mai ales în mediul rural, se transmit o serie de rețete referitoare la conservarea slăninii, a jamboanelor, a costițelor și a altor părți din porc prin sare și fum, producerea cârnațului, a tobei, a caltaboșului, a jumărilor, a lebărului și lista ar putea continua. Este unanim recunoscut faptul că în Transilvania, implicit în Oaș, Codru sau Valea Someșului, conservarea cărnii de porc se face cu produse naturale, ecologice, cu posibilități de păstrare de ordinul lunilor, dacă se asigură condițiile optime de depozitare. Acesta este cu siguranță și motivul pentru care spata, șunca, mușchiulețul, costița și ciolanul afumat, cârnațul, slămina de Oaș, Codru, Valea Someșului sunt produse conservate pentru o perioadă mai lungă, consumată cu multă plăcere de către toți românii, indiferent de zona în care locuiesc. Se cuvine subliniat faptul că înainte de actuala organizare administrativ teritorială, de la Livada și până la Certeze, toate comunele făceau parte din raionul Oaș. Dacă în localitățile județului unde rețetele de preparate au fost preluate în timp de la etnicii germani, care foloseau adesea condimente în exces, mai ales când este vorba despre boia de ardei, în Oaș condimentarea este mai echilibrată, iar produsele au un gust specific zonei.

În Muntenia, Oltenia și Moldova, spre deosebire de Transilvania, excluzând cârnațul, caltaboșul și toba, majoritatea cărnii se conservă prăjită sau pusă crudă la borcan. Așa spune tradiția, total diferită față de cea de la noi din județ și nu numai.

### Tradiție moștenită din tată-n fiu

Pentru a dovedi specificitatea acestor produse, dar și pentru a aduce în atenție publică o serie de rețete tradiționale din Oaș, vă reținem atenția cu cele prezentate de Samu Ferenc, din comuna Vama, în vârstă de 74 de ani, cel care de peste 50 de ani a deprins tot ceea ce înseamnă sacrificarea porcului în gospodărie, tranșarea și apoi pregătirea unor produse tradiționale. Din confesiunea celui menționat mai sus am reținut că de la vârsta de 15 ani a asistat la tăierea porcului în gospodărie, urmărind tot ceea ce făcea bunicul lui, la rândul său, un măcelar neatestat, dar cu reputație în Oaș.

Iată ce ne-a povestit cel menționat mai sus, cu privire la pregătirea pro-



Este unanim recunoscut faptul că în Oaș, Codru sau Valea Someșului, conservarea cărnii de porc se face cu produse naturale, ecologice, cu posibilități de păstrare de ordinul lunilor, dacă se asigură condițiile optime de depozitare

ductelor tradiționale din diversele părți anatomice ale porcului sacrificat în gospodărie.

După ce porcul este pârlit cu paie, spălat și despicat în părți anatomice, se trece la sortarea lor și apoi pregătirea pentru conservare și/sau prepararea produselor tradiționale.

### Slănină

Slămina se fasonază, se curăță bucățile de carne de pe ea, iar după ce s-a răcit, se pune la sare. Se freacă bine cu sare grunjoasă marginile slăminei, dar și partea fără șoric. Se așterne în cada de conservare un strat de sare și se pun bucățile de slănină una după alta. Într-un mod similar se procedează și cu șunca, jabonul, mușchiulețul și/sau cotletul. Alături de aceste părți anatomice în unele familii se pun la sărat și o serie de oase cu sau fără carne, care ulterior se vor consuma. După circa două săptămâni de stat în sare a cărnurilor menționate, se face saramura cu mujdei de usturoi. Aceasta se pune peste slănină și cele enumerate, până le acoperă. În saramură se mențin încă două săptămâni, după care se scot, se pun la zvântat și se afumă vreme de 3-4 zile - câte un fum pe zi, după care se pot da opțional cu mujdei de usturoi și boia de ardei dulce. Fumul este rece, din rumeguș de fag, pentru ca să nu primească gust amar afumăturilor. Se păstrează mai puțin în saramură mușchiulețul/cotletul, după care se pune la fum și se dă opțional cu mujdei de usturoi.

### Cârnați

Cârnatul se prepară din carnea rezultată de la curățarea slăninilor, a jamboanelor, eventual din fasonarea cotletului. Se pune preponderent macră, poate chiar 65-70 și diferența slănină și/sau carne grasă. După ce carnea se toacă de preferat cu o mașină manuală

cu ciur mare, în funcție de cantitatea obținută, se adaugă sare, piper, boia, usturoi, singurele condimente folosite. Dacă spre exemplu sarea se adaugă o mână la circa 3-4 kilograme de carne, piperul și usturoiul se adaugă după gust, după preferința familiei sau a măcelarului. În condițiile în care s-a folosit sare dură, de preferat, compoziția să se lase să se odihnească, după care se amestecă iar și se face cârnațul. După o zi de zvântare, cârnațul se pune la fum rece. Se dau 3-4 fumuri reci, câte unul pe zi, folosind rumeguș de fag. Fiind gata de consum, cârnațul se depozitează într-un loc aerisit, fără variații mari de temperatură.

### Caltaboș

Caltaboșul este un alt preparat tradițional realizat din măruntaiele de porc, dar și din gușă sau gulerul... animalului. Se pun la fier: ficatul, plămâni, splina, limba, o bucată din gușă, dar și gulerul porcului, opțional se poate pune și carne cu grăsime. În multe familii se folosește și grăsimea dintre intestine, care după spălare se pune la fier să dea un clocot, apoi se lasă la scurs și se prăjește. După răcire se trec toate cele menționate prin mașina de tocat carne, în vreme ce se fierbe orezul. Se adaugă sare, piper, boia de ardei dulce, cimbru, majoran, enibahar și împreună cu orezul se amestecă, timp în care se adaugă grăsimea rezultată din prăjirea grăsimii dintre intestine și jumările obținute după prăjire. Se potrivește de gust, se introduce în intestine sau în membrane, se pune să dea un clocot, după care se păstrează la frigider/congelator. Similar se procedează și cu lebărul, care conține ficat, splină, limbă, puțină grăsime și condimentele menționate la caltaboș. Ulterior, lebărul se poate pune puțin la fum rece de fag.

### Tobă, jumări, răcături

Toba este un produs tradițional preferat doar de unele familii. Ingredientele necesare a fi puse la fier sunt: capul de porc, puțină carne, inima, șorici. Se fierb în apă cu puțină sare, iar după răcire, se toacă sau se taie fâșii, după preferințe. Se adaugă sare, piper, boia de ardei și usturoi. Se amestecă, se pun în stomacul curățat, sau în membrană. Ulterior se pune să dea un clocot, se presează și se pune la fum rece de fag.

Jumările fac parte și ele din suita produselor tradiționale. Se adună bucăți de slănină rezultate de la curățarea șuncilor, de la îndreptarea tablelor de slănină și se pun la topit. Inițial se pune în vas puțină apă, până ce bucățile de slănină încep să lase untură. Se prăjesc până ce primesc o culoare galbenă arămie, iar untura nu are voie să se simtă arsă. Ulterior se scurg de untură și se păstrează la loc răcoros. Este recomandat a nu se pune sare pe ele ca să rămână crocante.

În unele gospodării se valorifică și sângele rezultat din porc, care se lasă să dea un clocot, după care se pune să se răcească, în vreme ce se fierbe orezul în apă cu puțină sare. Condimentele folosite sunt sarea, piperul, cimbrul, boia de ardei dulce, enibaharul și majoranul. Ingredientele se amestecă cu atenție și se adaugă puțină untură rezultată din topirea grăsimii dintre intestine. Ingredientele se dozează după gustul celor care o să consume sau prepară produsul. Odată introdusă compoziția în intestin sau în membrană, se pune produsul la undat, să dea un clocot, după care se scurge și la răcire se pune în frigider/congelator, până la consumare.

Răciturile se numără la rândul lor printre produsele tradiționale obținute la prepararea - procesarea cărnii de porc. Se folosec bucăți de carne, picioarele, porțiuni din cap, limba, inima, șorici, sare, piper, usturoi.

Ioan C.A.

## Gerul din ianuarie prevestește o vară secetoasă

În vechile calendare agricole, gospodarului român îi erau oferite mai multe sfaturi ce țin de activitățile specifice lunii ianuarie. Chiar dacă este prima lună a anului, cu o intensitate mai scăzută a muncilor din agricultură din cauza vremii, omul harnic găsește totuși ce să facă pentru a da plinătate timpului.

Printre sfaturile generale care se regăsesc în paginile unor astfel de publicații găsim scris: "Curățește pomii de mușchi, coajă bătrână, crengi uscate și, pe timp umed, de iască. Unge ranele cu o amestecătură de balegă, pământ cleios și păr de bou tăiat mărunț. Adună neaua cu lopata grămezi în jurul pomilor. Astfel umpli pământul de umezeală și faci pomii să întârzie cu înflorirea, prin ce-i scapi de brumă. Din pivniță depărtează legumele putrede.

### Prevestiri de timp

Dacă luna lui ianuarie este cu moină, apoi primăvara va fi friguroasă, iar vara călduroasă. Moină, după cum spun bătrânii înseamnă un timp mai călduros și umed care urmează iarna după o perioadă de îngheț.

Dacă ianuarie e moale, atunci greul vine în februarie. Ianuarie cu moină anunță o primăvară friguroasă și o vară călduroasă. Ianuarie cald nu e semn de an mănos, iar un Ianuarie uscat și geros aduce Faur cu nea.

Când se trag norii spre miazăzi, urmează frig, când spre miazănoapte - căldură. Dacă-n ianuarie e frig, va fi cald în iulie. Dacă picură de la streșini, adică este vreme moale și se topește zăpada în săptămâna dintâi, după Anul Nou, atunci vara poamele vor fi viermănoase. Dacă sunt sloiuri mari la strașini, vor fi mulți și mari curucuzii peste an. Prevestiri de timp găsim inclusiv în urările de Anul Nou - "Iarna-i grea, omătu-i mare, semne bune anul are".

Dacă în ianuarie e ger bun, atunci va fi vară secetoasă și călduroasă, iar dacă în luna aceasta va fi vremea domoală, vara va fi ploioasă. Dacă primele douăsprezece zile din an sunt seci, cu ger, celelalte douăsprezece zile cu omăt, atunci vara vor fi tot câte douăsprezece zile de secetă și douăsprezece zile ploioase. (Antoaneta Olteanu, Calendarele poporului român, Ed. Paideia, București, 2001, 2009)

## Ceasornicul satelor

Pe vremuri, în mediul rural, măsurarea timpului nu se făcea cu precizia ceasornicilor din ziua de azi.

Pentru fiecare moment al zilei, în limbaj popular erau folosite expresii simple și precise. De exemplu, pe la orele 5 dimineața, când întunericul începe să se risipească, întâlnim expresii ca: "se înmoaie întunericul" sau "dinspre ziua". De pe la 5-6 dimineața țărani spunea că e „mijitul zorilor”, când se arată roșăță pe cer, iar pe la 6-7 este "dimineața", când răsare și se ridică soarele pe cer.

De asemenea, pentru momentele zilei întâlnim expresii ca: prânzul mic, amiaza, prânzul mare, vecernia, chindia, apusul, amurgul, seara, începutul nopții, miezul nopții, la cântători, un adevărat și complet orologiu din care folosim doar câteva cuvinte.

Oamenii de la țară aveau credința că anumite activități aveau izbandă numai dacă erau făcute în momente importante ale zilei sau nopții. Bătrânii spunea: "Când vrei să faci ceva, să pornești un lucru, ia seama la vreme. Tot ceasul are felul lui și norocul lui, numai atunci ceea ce vrei să faci are înțeles!"

Ștefania C.

# EVENIMENT

Printre numele cheie din guvernul viitorului președinte se află personaje de la vârful unor companii importante, precum ExxonMobil sau GoldmanSachs, care și-au demonstrat până acum susținerea pentru dereglementare în afaceri sau pentru sporirea veniturilor celor bogați.

## Donald Trump și-a numit ginerele consilier principal

Ginerele lui Donald Trump, Jared Kushner, va ocupa postul de consilier principal în cadrul Administrației SUA. La 36 de ani, Jared Kushner are o avere colosală, iar mulți se întreabă în ce măsură numirea nu încalcă legea antinepotism. În același timp, un raport al Consiliului Național de Informații avertizează că administrația Trump se va confrunta cu un risc crescut de conflicte internaționale, fără precedent de la Războiul Rece.

Jared Kushner a moștenit de la tatăl său un imperiu imobiliar, iar la 26 de ani a dat aproape 2 miliarde de dolari pe un turn din Fifth Avenue, la câțiva metri distanță de Trump Tower. Locul său la dreapta viitorului președinte american s-a consolidat în recenta campanie, pe care a condus-o din umbră.

Are cu Ivanka Trump 3 copii și o relație specială. Donald Trump are mare încredere în el, în pofida lipsei de experiență politică: "Jared este un dezvoltator imobiliar de succes. Dar cred că îi place politica mai mult decât afacerile. Nu știu ce să vă spun. Și este foarte bun la politică. Este un tânăr minunat."

Jared Kushner are un rol-cheie în numirile făcute de Donald Trump și va acoperi la Casa Albă atât probleme de politică internă, cât și externă, în special relația cu Orientul Mijlociu. El a renunțat la salariu pe durata postului, iar avocatul său spune că legile federale în materie de etică vor fi respectate.

Un raport al Consiliului de Informații scoate în evidență factorii ce conturează un viitor apropiat dificil: politici mai agresive din partea Rusiei, terorism, conflicte regionale.

## Relația cu China, prima provocare a noii echipe

Secretarul de stat desemnat al SUA, Rex Tillerson, a declarat miercuri că nu ar trebui să i se permită Chinei accesul la insulele artificiale construite de ea în Marea Chinei de Sud. El a calificat drept extrem de îngrijorătoare activitatea Beijingului și a estimat că ar fi o amenințare pentru "întreaga economie mondială" dacă Beijingul ar putea dicta cu privire la accesul la apele din zona respectivă.

Întrebat dacă susține o poziție mai agresivă față de China, fostul reprezentant al ExxonMobil a răspuns: "Va trebui să-i trimitem Chinei un semnal clar că, în primul rând, construirea de insule se oprește și, în al doilea rând, că accesul ei la acele insule nu va mai fi permis". De asemenea, Rex Tillerson a adăugat că Statele Unite trebuie să-și reafirme angajamentul față de Taiwan, considerat de China o provincie rebelă. SUA sunt cel mai mare aliat și furnizor de arme al Taiwanului. Tillerson a ținut totuși să precizeze că "nu are cunoștință de vreun plan de schimbare a poziției privind o singură Chină".

Pe de altă parte, el a spus că Statele Unite nu mai pot continua să accepte "promisiunile goale" ale Chinei că va spori presiunile asupra Phenianului în legătură cu programul nuclear și cel de rachete balistice nord-coreene. În opinia sa, abordarea față de Coreea de Nord ar trebui să fie un "plan pe termen lung" bazat pe sancțiuni.

# Președintele Trump vine la Casa Albă cu o armată de miliardari

Președintele Donald Trump și-a început mandatul pe 20 ianuarie și aduce cu el o administrație formată din miliardari, titani ai Wall-Street-ului și outsideri politici.

Dacă mulți dintre alegătorii lui Donald Trump așteptau de la acesta să aducă în administrație oameni cu care să se poată identifica, din afara establishmentului economic și politic, atunci vor avea o mare dezamăgire.

Printre numele cheie din guvernul viitorului președinte se află miliardari și personaje de la vârful unor companii importante, precum ExxonMobil sau GoldmanSachs, care și-au demonstrat până acum susținerea pentru dereglementare în afaceri sau pentru sporirea veniturilor celor bogați. Pe partea de Securitate națională și Apărare, vorbim despre ultraconservatori.

## Secretarul de stat, magnat al petrolului

"Tenacitatea sa, ampla sa experiență și înțelegerea profundă a geopoliticii îl fac (pe Rex Tillerson, n.r.) o alegere excelentă pentru funcția de secretar de stat. El va promova stabilitatea regională și se va concentra pe interesele esențiale de securitate națională ale Statelor Unite", a menționat Donald Trump într-o declarație dată publicității de echipa sa de tranziție.

La conducerea gigantului petrolier ExxonMobil, Rex Tillerson (64 de ani) a coordonat operațiuni în mai mult de 50 de țări. În 2011, ExxonMobil a semnat un acord cu Rosneft, cea mai mare companie petrolieră de stat din Rusia, pentru explorare comună de petrol și producție. De atunci, cele două companii au încheiat zece acorduri joint-venture pentru proiecte în Rusia. Tillerson și-a construit legături strânse cu Igor Sechin, directorul executiv al companiei petroliere Rosneft, care este un apropiat al președintelui rus Vladimir Putin.

## Ministrul Finanțelor, producător de film

Steven Mnuchin, 53 de ani, a fost șeful financiar al campaniei lui Trump. Și-a început cariera la Goldman Sachs, unde a devenit și partener. Este cunoscut și ca finanțator al mai multor filme de succes de la Hollywood, precum "X-Men" sau "Avatar".

Ca șef al Finanțelor în administrația Trump, Mnuchin ar juca un rol important în a da direcția politicilor economice, inclusiv a propune măsuri de reducere a impozitelor, de creștere a investițiilor în infrastructură și a implementa schimbări în comerțul extern. Ar mai putea avea de asemenea un rol important în a pune în aplicare planul lui Trump de a renunța la acordul cu Teheranul și la reluarea relațiilor diplomatice cu Havana și a impune sancțiuni și Iranului și Cubei.

## "Căinele turbat" la șefia Apărării

Generalul James N. Mattis este o persoană admirată în cadrul marinei, fiind cunoscut pentru modul dur de



Donald Trump alături de Wilbur Ross și vicepreședintele Mike Pence

exprimare, neîncrederea față de Iran și experiența pe câmpul de luptă în Irak și Afganistan. În timp ce nominalizarea acestui general în rezervă de 66 de ani ar fi probabil populară în rândul forțelor americane, dintre care mulți îl cunosc sub porecla "Căinele turbat", măsura ar trebui să depășească un obstacol birocratic.

Deoarece s-a retras din armată doar în 2013, Mattis ar avea nevoie de o derogare din partea Congresului, care ar trebui să renunțe la condiția ca un secretar al apărării să fi fost civil cu cel puțin șapte ani înainte de a prelua o funcție la vârful Pentagonului. Rezultatele sale impresionante pe câmpul de luptă ar putea totuși să îi descurajeze pe senatorii democrați să încerce să blocheze nominalizarea sa.

## Șeful CIA, adversar al Iranului

Republicanul Mike Pompeo, 52 de ani, este membru al Camerei Reprezentanților a Congresului, din partea statului Kansas, remarcându-se ca un adversar vehement al regimului iranian și al acordului internațional în domeniul nuclear semnat cu Teheranul.

A fost membru al comisiei de anchetă - dominată de republicani - asupra atacului împotriva misiunii americane la Benghazi, Libia, în 2012, în care au fost ucși patru americani, printre care ambasadorul Chris Stevens. Într-un raport de 800 de pagini, după doi ani de anchetă, comisia a acuzat-o pe Hillary Clinton, la momentul respectiv secretar de stat, că a minimalizat amenințarea jihadistă în Libia.

## Procurorul general, acuzat de rasism

Senatorul ultraconservator Jeff Sessions, 69 de ani, reprezintă statul Alabama din anul 1997 și s-a făcut cunoscut în timpul președinților lui George W. Bush și Barack Obama prin opoziția

față de mai multe proiecte de regularizare a situației imigranților ilegali. De altfel, imigrația ilegală a fost una din principalele teme de campanie ale lui Donald Trump, care a promis expulzarea celor 11 milioane de persoane care s-ar afla în mod clandestin pe teritoriul SUA.

Jeff Sessions s-a arătat favorabil reducerii de cheltuieli și unei abordări mai ferme a combaterii infracționalității, dar rămâne o personalitate controversată din cauza unor afirmații rasiste din urmă cu câteva decenii. În 1986, pe când era procuror în Alabama, i-a reproșat unui avocat alb că "își face de rușine rasa" pentru că a apărut un client de culoare. Candidatura sa la un post de judecător federal a fost, caz rar, respinsă după o audiere la Senat, din cauza acestui gen de declarații.

## Un consilier apropiat de Moscova

Generalul în retragere Michael Flynn, 58 de ani, va fi cel care va prelua postul de consilier pentru Securitate națională de la Casa Albă, după ce a condus serviciul de informații militare (Defense Intelligence Agency, DIA) între 2012 și 2014. Michael Flynn a susținut o linie foarte agresivă împotriva extremismului islamic, acuzând administrația Obama că se arată prea puțin energică în fața acestei amenințări.

În schimb, a apărut o apropiere de Moscova și Beijing, așezându-se alături de președintele rus Vladimir Putin cu prilejul unui dîneu la Moscova, în decembrie 2015. "Avem o problemă cu islamismul radical și cred că putem colabora cu rușii împotriva acestui inamic", a explicat el pentru Washington Post în această vară.

## Ministrul Muncii, patron de restaurante

Andrew Puzder este deținătorul unui lanț de restaurante. Despre el,

Trump a spus că este "cunoscut pentru că se luptă pentru drepturile angajaților". Puzder se opune însă creșterii salariului minim.

## Un "vultur" la Comerț

Un investitor cu o avere de 2,9 miliarde de dolari, Wilbur Ross este un critic al acordurilor comerciale. Este catalogat drept "vultur" și "rege al falimentului", deoarece s-a specializat în extragerea de profituri de pe urma afacerilor aflate în faliment. În ultimii 15 ani, compania fondată de Ross a cumpărat firme în pragul falimentului și le-a reabilitat, de cele mai multe ori scoțând profit prin vânzarea către investitori străini.

## Reforme economice via Wall Street

Magnatul de pe Wall Street Carl Icahn a fost numit consilier al lui Donald Trump pe probleme de reformă și reglementare. ceea ce îi dă faimosului investitor un cuvânt greu de spus legat de modul în care industria în care activează este monitorizată, scrie USA Today, citat de ZF.ro.

"Sub mandatul președintelui Obama, oamenii de afaceri din America au fost schilodiți de peste 1 miliard de euro din cauza noilor reglementări, și peste 750 de miliarde de ore de muncă din cauza birocrăției", a spus Icahn. "Este timpul să scăpăm de reglementarea excesivă și să lăsăm antreprenorii noștri să facă ce știu mai bine: să creeze joburi și să susțină comunitățile", a adăugat el.

Betsy DeVos, în vârstă de 58 de ani, propusă la Educație, este cunoscută pentru poziția sa fermă privind dreptul părinților de a alege pentru copii între școlile publice, cele private sau educația la domiciliu. DeVos s-a declarat onorată că a fost desemnată să redea măreția educației americane.

A consemnat V.A.

Conform teoriei cercetătoarei Cristina Panculescu, care a efectuat un amplu studiu asupra masivului Bucegi - studiu despre care se spune că a ajuns la un moment dat "pe biroul" Elenei Ceaușescu, în Bucegi, în apropierea Vârfului Omu, se află un centru energetic. "Chemați de Sfinx, dacii știau a se face nemuritori", concluziona studiul, finalizat în 1988 și înaintat către C.C. al P.C.R. Cercetătoarea demonstrează, printre altele, că acest „Centru” reprezintă o poartă de ieșire din universul terestru, cu o activitate energetică măsurabilă, care se manifestă ciclic.

# Cercetătorii japonezi spun că în România se află cel mai puternic pol energetic din lume

Nicolae Densușianu: "după ideile astronomice și geografice ale Antichității clasice, Polul Nordic, în jurul căruia se învârtea Universul, atingea Pământul lângă Dunăre, pe teritoriul geților"

Cercetătorii japonezi au declarat că în România se află cel mai puternic pol energetic din lume, Vârful Omu. Echipa de japonezi care a venit în România și a realizat măsurători în acest sens, s-a deplasat și în Buzău, în Țara Lunei sau Poarta lui Dumnezeu. Au fost surprinși să constate că polul energetic din județul Buzău, se clasează pe locul trei în lume, ca putere energetică.

Despre Vârful Omu se spune că ascunde mistere nebănuite și că ar fi cel mai vechi dintre simbolurile noastre sacre. Faptul că, în fiecare an, la data de 28 noiembrie, la apus, razele soarelui construiesc o piramidă energetică în jurul lui a devenit de notorietate. Lucrurile sunt însă mai complexe. Unii cercetători afirmă că Sfinxul nostru este "polul energetic al planetei", alții sunt de părere că este "o formă ciudată, care a fost săpată în roca conglomerată, printr-o acțiune a vântului care poartă numele de eroziune".

## Din rase diferite

Între 1966 -1968, arhitectul peruan Daniel Ruzo a venit în România pentru a cerceta Sfinxul - denumire cu care nu era de acord - pe care îl văzuse pe o carte poștală. De altfel, primise mai multe lămuriri de la un coleg român. "Am cercetat munții din cinci continente", scria el, "dar în Carpați am găsit monumente unice dovedind că în aceste locuri a existat o civilizație măreață, constituind centrul celei mai vechi civilizații cunoscute astăzi".

Ruzo constata că Sfinxul seamănă cu chipul principal dintr-un ansamblu sculptat într-o stâncă de pe platoul Marcahuasi din Peru. Ansamblu denumit de el Monumentul Omenirii...

Peruanul a ajuns la concluzia că, de fapt, nici Sfinxul nu reprezintă doar un



Arhitectul peruan Daniel Ruzo constata că Sfinxul seamănă cu chipul principal dintr-un ansamblu sculptat într-o stâncă de pe platoul Marcahuasi din Peru

singur chip, fiind înconjurat de alte chipuri umane, din rase diferite, precum și capul unui câine. Iar acel câine are rolul de păzitor al unei comori și că „trebuie să existe și o Peșteră a Tezaurului” în apropiere.

## Mesaje în piatră

Cine este acest peruan căruia îi aparține uimitoarea teorie? Profesorul Daniel Ruzo (1900-1991) - doctor, arhitect, filosof este cel care s-a străduit să descifreze mesajele încifrate în piatră ale civilizației de dinainte de Potop. Totul a pornit când prietenul său Enrique Dammert i-a arătat o fotografie a unei stânci cu chip de om de pe Platoul Marcahuasi, din Peru, aflat la o altitudine de 3.600 de metri și acest lucru se petrecea în 1952. Astfel a început o pasiune de o viață. Ruzo și-a petrecut 9 ani în Anzi, cartografiind o parte a „geografiei sacre”. „Capul unui Inca”,

prima sculptură cercetată de Ruzo, înfățișează 14 tipuri umane, de aceea a și denumit-o „Monumentul umanității”. Platoul peruan este străbătut de vaste galerii și tuneluri, care alcătuiesc o misterioasă rețea cu funcționalitate religioasă.

## Strabon despre munții Bucegi

Referitor la Sfinxul nostru, geograful și istoricul Strabon (63 î.Ch. - 19 d.Ch.) vorbea despre muntele Kogaion: „Tot așa și acest munte a fost recunoscut drept sacru și astfel îl numeau geții; numele lui, Kogaion, era la fel cu numele râului care curgea alături”. Kogaion înseamnă „Capul Magnificului”, fiind și denumirea getică a Bucegilor, unde se afla marele cap sculptat, cunoscut sub numele de „Sfinxul Românesc”.

Nicolae Densușianu menționează că „după ideile astronomice și geografice ale Antichității clasice, Polul Nor-

dic, în jurul căruia se învârtea Universul, atingea Pământul lângă Dunăre, pe teritoriul geților, în particular pe Munții Rhipaei (Carpații Meridionali)”. Conform acelorași idei, osia sau axa în jurul căreia se învârtea Cerul, trecea prin centrul Pământului, deci și Universul și Terra aveau o axă comună - Axis Mundi sau Axa Lumii. Cei care susțin că leagănul omenirii se află în spațiul carpato-danubianopontic, localizează axa respectivă pe muntele sfânt al dacilor, Kogaion.

## Departamentul secret

Conform teoriei cercetătoarei Cristina Panculescu, care a efectuat un amplu studiu asupra masivului Bucegi - studiu despre care se spune că a ajuns la un moment dat "pe biroul" Elenei Ceaușescu, în Bucegi, în apropierea Vârfului Omu, se află un centru energetic. "Chemați de Sfinx, dacii știau a se face nemuritori", concluziona studiul, finalizat în 1988 și înaintat către C.C. al P.C.R. Cercetătoarea demonstrează, printre altele, că acest „Centru” reprezintă o poartă de ieșire din universul terestru, cu o activitate energetică măsurabilă, care se manifestă ciclic. Și constata că, din 1986, intensitatea centrului s-a amplificat.

## Ceaușescu era interesat

Se spune că însuși Ceaușescu era interesat de „povestea” Sfinxului. Daniel Ruzo i-a îndemnat pe cercetătorii români, care l-au însoțit în peregrinările sale prin Bucegi, să cartografieze anumite „zone”. Se pare că unii dintre cei care l-au însoțit pe Ruzo în România erau „cercetători” ai Securității, trimiși să vadă ce face „nebulul” și să întocmească rapoarte pentru Cabinetul 2, respectiv Elena Ceaușescu. În plus, Nicolae Ceaușescu ar fi înființat o unitate pentru studierea fenomenelor paranormale.

## Eugene A. Cernan, ultimul om care a pășit pe Lună, a murit la vârsta de 82 de ani

Familia astronautului a confirmat decesul luni, declarând că Eugene a murit în urma unor „probleme de sănătate con-



tinue”. "Familia noastră este îndurerată, bineînțeles. Apreciem gândurile și rugăciunile tuturor. Gene, după cum era cunoscut de atâtea lume, a fost un soț, tată, bunic, frate și prieten iubitor", a spus familia fostului astronaut.

Cernan a câștigat mai multe distincții de-a lungul celor 13 ani petrecuți în serviciul NASA. A fost al doilea american care a ajuns în spațiu și unul dintre cei trei oameni care au pășit pe Lună de două ori.

## Dovezi ale existenței găurilor negre supermasive, descoperite în apropierea Căii Lactee

Găurile negre supermasive s-ar putea ascunde în spatele unor galaxii din apropierea noastră, conform cercetătorilor.

Astronomii au descoperit dovezi ale existenței unor găuri negre imense în centrul a două galaxii din apropierea noastră, notează The Guardian. Una dintre ele, galaxia NGC 1448 și se află la 38 de milioane ani lumină față de Calea Lactee. A doua, IC 3639, se află la 170 de milioane de ani lumină. Ambele sunt clasificate ca galaxii „active” care emit un nivel mare de radiații.

În fiecare caz, găurile negre se află în spatele norilor formați din gaze și praf. Cercetătorii consideră că în mijlocul tuturor galaxiilor imense se află găuri negre supermasive, majoritatea fiind însă ascunse.

Găurile negre sunt locuri în care gravitația este atât de puternică încât captează lumina și distorsionează timpul și spațiul. Acestea pot fi detectate cu ajutorul emisiilor de radiații obținute de la obiectele care pătrund în interiorul lor.

Găurile negre ascunse au fost descoperite de observatorul Nustar al NASA. Cercetătorii britanici de la universitățile din Durham și Southampton au realizat analize asupra informațiilor furnizate de Nustar. Ady Annun, din cadrul Universității din Durham, a declarat că „aceste găuri negre sunt relativ apropiate de Calea Lactee, dar au rămas ascunse până acum”.

Pagină realizată de Mirela Filimon

# Frunzele fosilizate indică faptul că încălzirea globală va fi mai dificil de contracarat decât s-a crezut până acum

Cercetătorii au descoperit o tehnică ce poate calcula cu o precizie mai mare variația de CO<sub>2</sub> în istoria Pământului în relație cu încălzirile globale.

Cercetătorii consideră că variația de dioxid de carbon și a temperaturii pe Pământ urmează un ciclu, deci trecutul poate fi considerat un prolog pentru evenimentele prezente și viitoare.

Din cauza industriei, nivelul de CO<sub>2</sub> este în continuă creștere, facilitând încălzirea globală. Dana Royer, paleoclimatolog de la Wesleyan University din Middletown, Connecticut, spune că „trecutul planetei” ne ajută să vedem încotro ne îndreptăm în viitorul apropiat.

Marea problemă este dificultatea cu care acest trecut se poate vedea. Toate modelele prin care se poate arăta variația de CO<sub>2</sub> au limitări. O nouă metodă pare

însă promițătoare și are în vedere utilizarea frunzelor fosilizate.

Chiar din anii '80, cercetătorii au folosit stomatele, mici pori în frunze prin care se absoarbe dioxidul de carbon, care era fixat prin fotosinteză. Plantele tind să aibă mai puține stomate când nivelul de CO<sub>2</sub> este mare, pentru că apa de asemenea scapă prin acești pori, iar printr-un număr mic se evită pierderea acesteia. Dar numărul de stomate din fiecare specie răspunde în felul său la variația de dioxid de carbon. Când frunzele fosilizate aparțin unei linii evolutive care există și astăzi, precum ginkgo, oamenii de știință pot estima nivelul de CO<sub>2</sub> din trecut bazat pe rudele apropiate. Este mai dificil în cazul speciilor extinse, unde oamenii de știință au puține informații.

Peter Franks și echipa sa de la Universitatea Sydney din Australia au prezentat la simpozionul American Geophysical Union, de la sfârșitul anului 2016, din San Francisco, o versiune îmbunătățită a acestui model, numită fossil leaf

gas exchange, care a aproximat nivelul de carbon de acum 65 de milioane de ani (la impactul asteroidului care a dus la extincția dinozaurilor) la 650 ppm (parts per million), spre deosebire de nivelul foarte scăzut de 350 care era implauzibil. De menționat că nivelul preindustrial a fost la 280 ppm, în timp ce astăzi depășește 400 ppm.

## Atmosfera, mult mai sensibilă decât s-a crezut

Franks și echipa sa au publicat o schiță a acestui model prima dată în 2014 în publicația Geophysical Research Letters și se baza pe două principii cheie. Primul era calcularea densității de stomate - nu doar numărul, ci și dimensiunea și adâncimea în frunzele fosilizate, care indică ritmul în care gazul poate circula prin frunză. Al doilea este analiza reziduurilor organice din fosilă, care conține izotopi de carbon și care indică

proporția de CO<sub>2</sub> din frunză în relație cu dioxidul de carbon din atmosferă. Împreună acești doi factori pot arăta concentrația de CO<sub>2</sub> care se găsea în atmosferă într-o anumită perioadă din istoria Pământului.

Revenim la concentrația de carbon de acum 65 de milioane de ani. Concentrația de CO<sub>2</sub> calculată cu ajutorul acestui model este aproape dublă față de cât se credea înainte, dar temperatura a rămas constantă. Acest lucru poate indica faptul că nu este nevoie de o concentrație de carbon foarte mare pentru a crea un efect de seră puternic (cercetătorii folosesc termenii de greenhouse sau chiar hothouse pentru a descrie aceste fenomene). De asemenea, relația dintre climă și concentrația de carbon nu este liniară, și nu este singurul factor implicat în schimbările climatice. Există totuși un indiciu valid că pragul critic de emisii de dioxid de carbon este mai jos, atmosfera fiind mult mai sensibilă decât s-a crezut până acum.

# Oprah Winfrey, hotărâtă să facă o schimbare permanentă a stilului de viață

Zeci de ani s-a luptat cu surplusul de kilograme, reușind să slăbească cu ajutorul unor diete și programe de antrenament, însă kilogramele au revenit după mai multe perioade din viața ei în care a cedat tentațiilor culinare. După un an în care a urmat programul Weight Watchers, vedeta care va împlini 63 de ani la sfârșitul lunii ianuarie este fericită că a făcut pace cu mâncarea, a învățat să ignore acul cântarului și s-a pus pe sine pe primul plan. Rezultatul schimbării sale – a reușit să slăbească 20 de kilograme transformându-și modalitatea în care relaționează cu mâncarea.

Oprah Winfrey este una dintre cele mai puternice și influente personalități din lume, dar și una dintre cele mai ocupate. Cu venituri nete ce depășesc 3 miliarde de dolari, este unul dintre cei doi miliardari de culoare din America de Nord (celălalt este Michael Jordan). Cei 25 de ani petrecuți la cârma propriei emisiuni, „The Oprah Winfrey Show”, au schimbat industria de televiziune și a lăsat un gol de la ultimul episod difuzat în 2011. De-a lungul anilor, a reușit să atragă audiențe de peste 16 milioane de telespectatori, un minut de publicitate din emisiunea sa ajungând să coste peste un milion de dolari. Decizia de a-și înființa propriul canal de televiziune s-a dovedit a fi un succes după o perioadă în care lucrurile nu au mers așa cum s-a așteptat. În portofoliul său se mai află și revista lunară „O, The Oprah Magazine”, care se laudă cu un tiraj de 2,5 milioane de exemplare.

Datorită faptului că a reușit să-și construiască o carieră impresionantă de una singură, îmbogățindu-se prin propriile sale eforturi, fără a avea în spate o familie înstărită sau o moștenire impresionantă, Oprah Winfrey reprezintă un exemplu și o adevărată poveste de succes. Cu toate acestea, experiența ei cu kilogramele seamănă cu o plimbare cu un montan rus într-un parc de distracții. De-a lungul anilor, vedeta a dat dovadă de voință de fier și a beneficiat de sprijinul celor mai buni nutriționiști și antrenori personali, rezultatul însă nu a fost cel așteptat.

În iulie 2015, hotărâtă să dea jos zece kilograme în timpul verii, a început să meargă în drumeții, dar a căzut și s-a accidentat la gleznă. După o lună de vacanță, s-a trezit cu un surplus de 8 kilograme datorită lipsei de mișcare și alimentației incorecte. „Mă aflam din nou într-o situație ce-mi era foarte familiară. Doar că atunci corpul meu nu mai putea trece printr-o altă perioadă de infometare. Psihologic vorbind, nu mai puteam să mă supun unui astfel de stres din cauza drastice mele scăderi în greutate din 1988”, când a uimit pe toată lumea cu noua ei siluetă, cu 30 de kilograme în minus, după o dietă cu lichide. „Simțeam că mă aflam într-o situație fără ieșire.”

A urmat un apel telefonic care avea să-i schimbe cursul vieții, unul de la care nu intenționează să se abată de acum încolo. Când compania Weight Watchers i-a propus să înceapă o colaborare, inițial a refuzat. În schimb a decis să cumpere 10 % din acțiunile firmei. După 17 luni în care a urmat programul de slăbit, timp în care a numărat fără oprire puncte în loc de calorii, Winfrey a ajuns acum la mărimea 46, slăbind 20 de kilograme. „În sfârșit am făcut pace cu mâncarea.”

Este un triumf emoțional al femeii care s-a ridicat din sărăcie și a ajuns la un succes răsunător, dar care s-a simțit tot timpul rușinată de problemele ei de greutate. A avut multă vreme o relație de iubire și ură cu mâncarea, dar acum jonglează cu punctele din programul ei de dietă ca într-un joc. Mănâncă mai ales fructe, legume și proteine cu conținut scăzut de grăsimi, pentru a-i rămâne puncte suficiente pentru felurile preferate. „La cină am servit 12 puncte de vin



(3 pahare mai mici) și creveți cu legume. A fost o cină foarte gustoasă.” Alte poftes pe care și le poate satisface în cadrul programului includ margarita cu mango proaspăt din grădina proprie, cartofi gratinați cu cașcaval („cadoul pe care mi l-am făcut de Crăciun”) și, desigur, pâine.

De multe ori în trecut a simțit că pierde controlul asupra stilului său de viață, dar acum se declară mulțumită de modul în care a învățat să-și controleze alimentația. „Lupta mea cu kilogramele, care s-a desfășurat în public, m-a făcut întotdeauna să mă simt jenată fiindcă nu era în concordanță cu principiile mele.” În cei 25 de ani în care a fost gazda propriei emisiuni, a ajutat oamenii să poată duce o viață cât mai bună. Experții a căror carieră a lansat-o, de la Dr. Phil McGraw la Dr. Mehmet Oz, au oferit tuturor sfaturile lor pentru sănătatea fizică, mentală și

emoțională. „Cum pot să ofer tuturor ceea ce au nevoie și mie nu?” s-a întrebant ea de multe ori. Winfrey consideră că tocmai această situație a ajutat-o să înțeleagă mai bine problemele oamenilor.

Partenerul ei, Stedman Graham, care urmează aceeași dietă, spune despre Oprah că este un bun model. „Poate spune nu și are disciplina de care e nevoie. Amândoi suntem conștiențioși față de ceea ce mâncăm. Luăm această decizie împreună când luăm micul dejun și cina.” Pentru Winfrey, lupta cu kilogramele a fost ca o odisee de 30 de ani. „Cred că lupta cu mâncarea e ceva cu care s-a confruntat de când publicul a făcut cunoștință cu Oprah pe micile ecrane”, spune cea mai bună prietenă a ei, Gayle King. Declarându-se o profesionistă a dietelor, Winfrey recunoaște că a trecut prin toate etapele – post negru, dietă fără

carbohidrați, sucuri vegetale, băuturi cu proteine și multe altele. În 1988, după ce și-a luat angajamentul să îmbrace o pereche de jeansi mărimea 40, a ieșit pe platou trăgând după ea un cărucior ce conținea cantitatea exactă de grăsime pe care reușise s-o dea jos. Vedeta a recunoscut că s-a infometat timp de 4 luni, iar la două ore după emisiune a sărbătorit cu mâncare și în numai două zile acei blugi erau deja prea mici.

În 2007, Winfrey a crezut că a găsit secretul unei siluete de invidiat. „Eram slabă, mâncam tot ce-mi trecea prin cap și reușeam să mă mențin. Am crezut că era datorită noului aparat de fitness pe care-l achiziționasem.” Atunci a fost diagnosticată cu hipertiroidism, afecțiune care i-a dat peste cap metabolismul. După ce a luat medicamente, a început să se îngrașe din nou. Pe măsură ce kilogra-

mele se înmulțeau, ea se transforma în cel mai dur critic al său. „Am făcut operă aceea oribilă pentru revista mea pe care o regret – «Cum am putut lăsa să mi se întâmple din nou?» - Nu știu de ce mă făceam eu însămi de rușine din cauza greutății?”

Și-a continuat lupta până în 2015, când a luat hotărârea de a adopta un stil de viață sănătos. Când planurile sale au eșuat, Oprah a fost extrem de descurajată. „Mă gândeam «Voi muri fără să reușesc să găsesc o soluție pentru această problemă? Voi pleca de pe acest pământ tot plângându-mă că nu am fost capabilă să-mi mențin greutatea?»” Astfel că, atunci când au sunat-o cei de la Weight Watchers, era pregătită să asculte ceea ce aveau de spus. A devenit și acționar la companie deoarece a vrut să riște, dar și să beneficieze de rezultatele efortului său. Adevărata atracție a fost însă șansa de a pune capăt războiului său cu greutatea. „Acesta a fost cel mai simplu sistem pe care l-am experimentat. Nu m-am privat de nimic în timpul meselor.” Respectă cele 30 de puncte de alimente pe zi și are grijă să facă 10.000 de pași zilnic. „Probabil voi număra puncte tot restul vieții.”

Programul Weight Watchers se bazează pe un sistem de puncte alocate fiecărui aliment sau tip de aliment consumat, stabilite după conținutul de calorii, glucide, grăsimi saturate și proteine. În funcție de vârstă, sex, greutate, înălțime și activitatea fizică pe care o depunem zilnic, este permis consumul alimentelor care să însumeze un anumit număr de puncte. „Weight Watchers m-a ajutat să devin o persoană conștientă de tot ceea ce mă mănânc, iar acest obicei a ajuns să fie aplicat și în alte aspecte ale vieții mele. Așa că, pe lângă schimbarea greutății mele, a adus modificări și în rest. Viața mi se pare mai clară. Am mai multă energie pentru lucrurile care contează cu adevărat.” Astfel, Oprah s-a avântat în alte proiecte originale în cadrul companiei sale de producție, lansând două noi seriale de televiziune. Iar noul stil de viață a inspirat-o să împărtășească secretele succesului său în propria carte de bucate „Food, Health and Happiness”, lansată la începutul acestui an.

Intenția este cel mai puternic principiu după care se conduce în viață, atât în ceea ce privește compania sa, dar și viața personală. „Nu fac nimic fără să mă gândesc mai întâi la motivul pentru care vreau să fac ceva. Care este adevărata motivație pentru acea acțiune a mea?” După ce a început să dea jos kilogramele, a simțit nevoia să-și clarifice intenția sa. „Puteam să slăbesc pentru a reuși să încap într-o anumită rochie, ca să pot participa la un eveniment sau să mă placă mai mulți oameni.” Dar știa foarte bine că de-a lungul anilor tocmai aceste motive au împiedicat-o să se mențină la o anumită greutate, ajungând până la urmă să pună înapoi kilogramele pierdute. De data aceasta, Oprah și-a schimbat intenția pentru a slăbi în „Vreau să fiu cât de sănătoasă pot, din punct de vedere fizic, emoțional și spiritual.” În acest fel, procesul și scopul pierderii kilogramelelor s-a schimbat și „totul a fost mai ușor fiindcă intenția a fost mai clară.”

Mândră de noua ei siluetă și cele 20 de kilograme de care a scăpat, Oprah se bucură să nu mai simtă că viața ei este controlată de un număr pe un cântar. „Au trecut șase luni până să ajung la greutatea de 90 de kilograme. Desigur că am fost fericită și mulțumită.” Nu-i pare rău că nu a slăbit mai mult. „Dacă aș fi renunțat la vin și multe alte alimente, probabil că aș fi pierdut mai multe kilograme, dar nu aș fi la fel de fericită cum mă simt acum.” Este conștientă că a mai fost în aceeași situație, de a slăbi și a se simți foarte bine în pielea ei. „Oamenii care spun că mă voi îngrași din nou, au dreptate. Se va întâmpla dacă nu voi reuși să mă mențin. Nu pot spune că sunt complet liberă să fac ce vreau. Pot mânca orice doresc, dar nu totul deodată, care este și întregul filozofie a vieții – poți avea orice în viață, dar nu totul în același timp.”