

**Hyper Stevia Rebaudiana de la Hypericum, un îndulcitor natural**

PAGINA 5

**Valoarea terapeutică a postului susținută științific**

PAGINA 8

**Alexandra Catargiu propune în acest sezon bijuteriile mari**

PAGINA 7



Anul XV Nr. 726

Duminică 12 martie 2017

# Informația de Duminică

Se distribuie împreună cu Informația Zilei

## Marea Barieră de Corali a albit doi ani la rând

Marea Barieră de Corali situată în nord-estul Australiei se confruntă cu un nou episod masiv de albire, pentru al doilea an consecutiv, în timp ce temperatura apei continuă să fie ridicată în această regiune.

O operațiune de cartografiere realizată pe calea aerului, prima din 2017, a relevat "o albire severă în cadrul recifelor din larg, din nordul Ingham până în apropiere de Cairns", se arată într-un comunicat al Autorității Parcului Marin al Marii Bariere de Corali. "Anul acesta se observă o albire accentuată în această parte a Barierei, care a scăpat în timpul episodului de albire severă ce a avut loc anul trecut", se menționează în document.

Aceasta este prima oară când Marea Barieră de Corali nu are la dispoziție câțiva ani între episoadele de albire pentru a se recupera.

## Regina Elisabeta a II-a practică echitația la aproape 91 de ani

Regina Elisabeta a II-a a Marii Britanii, care va împlini 91 de ani la 21 aprilie, a fost fotografiată călare și fără caschetă de protecție la sfârșitul săptămânii trecute, potrivit unor imagini publicate de ziarul britanic "The Telegraph" și citate de EFE.

Cea mai longevivă suverană din istoria Marii Britanii continuă să se bucure, în pofida vârstei înaintate, de unul din hobby-urile sale preferate de când era o copilă, deoarece potrivit propriilor sale declarații "o face să se simtă o ființă umană".

Elisabeta a II-a a făcut o plimbare cu calul pe malul râului Tamisa și în împrejurimile castelului Windsor, situat în afara Londrei, unde regina locuiește mare parte a anului, notează ziarul. Mama prințului Charles, moștenitorul tronului britanic, a refuzat întotdeauna să poarte caschetă pentru a nu-și deranja coafura, iar în locul ei poartă un batic legat sub gât.

The Telegraph subliniază că regina este din nou sănătoasă după ce a suferit de o răceală puternică la sfârșitul anului trecut care a împiedicat-o să-și exercite angajamentele oficiale, precum asistarea la festivități de Crăciun și Anul Nou.

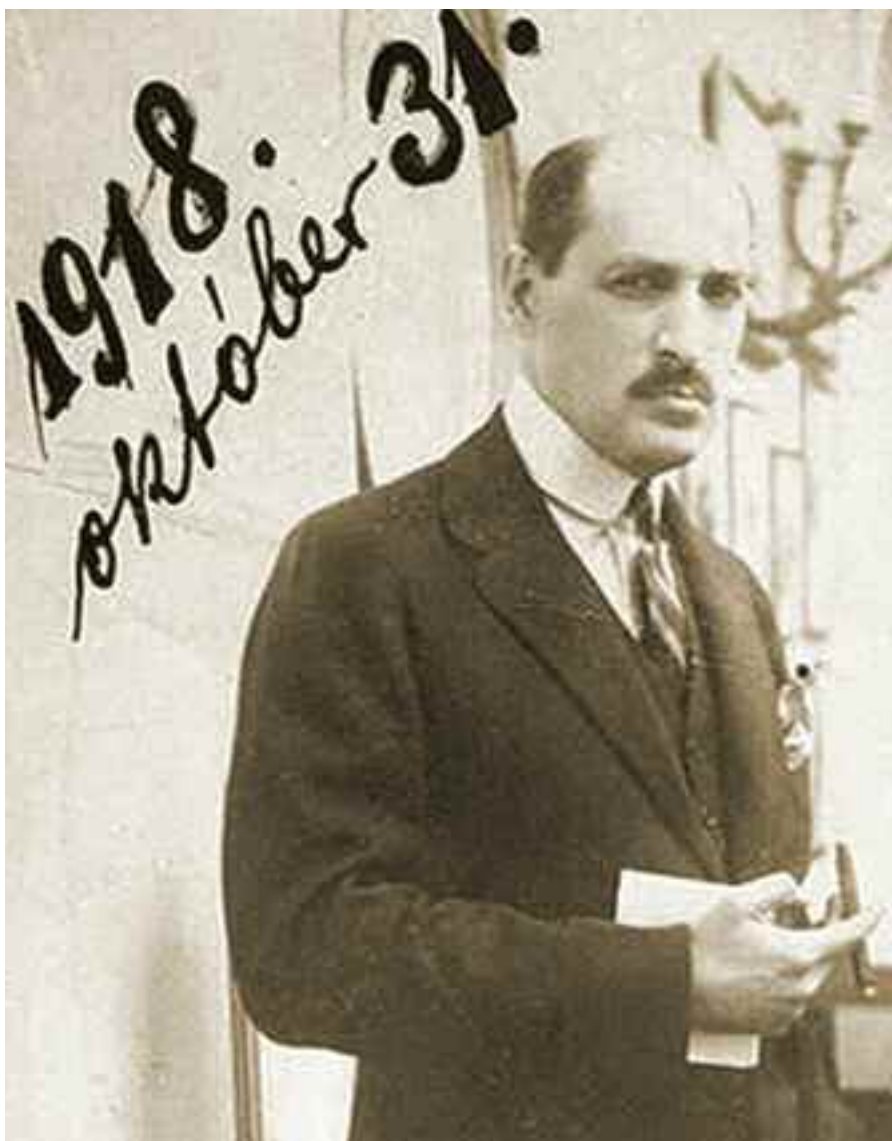
## Șase civilizații dezvoltate care au dispărut în mod misterios

Maya și-a atins vârful dezvoltării în așa-zisa Perioadă Clasică, care a durat din anul 250 în 900 e.n. Sfârșitul acestei perioade a marcat și sfârșitul civilizației, reprezentând una dintre cele mai mari enigme ale istoriei. Populația a abandonat orașele și a încetat evoluția tehnologică. Istoricii speculează că războaiele civile sau războaiele între statele cetății au dus la această prăbușire. Mayașii au format cea mai dezvoltată și avansată civilizație a Americilor înainte de expediția lui Christopher Columb. Au construit orașe de piatră în junglele din sudul Mexicului și în America Centrală.

PAGINA 11

[www.informatiatv.ro](http://www.informatiatv.ro)

## Groful Karolyi Mihaly era sărac și își hrănea familia cu laptele de la o vacă slabă



**31 octombrie 1918, data când Karolyi Mihaly prelua puterea în Prima Republică Ungară**

Doi oameni politici maghiari care au încercat să salveze Ungaria după prăbușirea Imperiului Austro-Ungar la finalul Primului Război Mondial au destinele legate de Carei. Unul dintre ei este un conte din familia Karolyi, iar celălalt s-a născut chiar în orașul aflat acum în județul Satu Mare. Contele Karolyi Mihaly a fost prim-ministru și președinte al unui stat cu viață scurtă, Prima Republică Ungară, care a existat în perioada noiembrie 1918 - martie 1919 și a fost urmat de dictatura comunistă a lui Kun Bela și regimul ultraconservator al lui Horthy Miklos.

Alături de Karolyi, numit "Contele Roșu" pentru ideile sale social-democrate, s-a aflat radicalul Jaszi Oszkar, născut la Carei, care a îndeplinit o funcție foarte delicată în acele momente, cea de Ministru al Naționalităților. Ambii au sfârșit în exil. Provenind dintr-o faimoasă familie nobiliară și unit prin căsătorie cu cea mai influentă casă aristocratică din Ungaria, Karolyi Mihaly era considerat un conservator când a intrat în Parlamentul de la Budapesta în 1910. Dar ideile promovate de acesta au tins spre stânga; reformă agrară, vot universal, drepturi egale pentru națiunile din Austro-Ungaria. Karolyi nu era un ipocrit și a trăit tot mai auster, chiar în perioada în care era șeful statului. "Nevasta lui încă era ca și el. Își spăla singură rufele. Și totuși omul acesta e astăzi cel mai odios înaintea Maghiarilor", nota un cronicar român.

PAGINA 3



**Grigore Scarlat - un poet discret și profund, la 75 de ani**

PAGINA 9

## Cum au ajuns un profesor de istorie și un fost sportiv de performanță după gratii

Biblioteca Județeană Satu Mare în parteneriat cu Penitenciarul Satu Mare a organizat luni, 6 martie 2017, începând cu ora 12.00, un eveniment extraordinar la care au participat elevii clasei a VIII-a de la Școala Gimnazială "Ion Creangă" Satu Mare, dar și doi bărbați din Oradea, încarcerati la Penitenciarul Satu Mare însoțiți fiind de Simona Galiș șef-birou Educație în cadrul Penitenciarului Satu Mare.

Este pentru prima dată când biblioteca organizează un astfel de eveniment intitulat „Biblioteca Vie” și această inițiativă merită laudată din toate punctele de vedere.

Importanța acțiunii constă în faptul că cei doi deținuți s-au prezentat în fața elevilor și au povestit cum au ajuns în penitenciar și ce activități desfășoară ei acolo, dar și alte informații solicitate de cei prezenți.

PAGINA 10

## Ocupații dispărute și altele care mai au puține zile



PAGINA 4

[www.informatia-zilei.ro](http://www.informatia-zilei.ro)



Contele Karolyi Mihaly a fost prim-ministru și președinte al unui stat cu viață scurtă, Prima Republică Ungară, care a existat în perioada noiembrie 1918 - martie 1919. Alături de Karolyi s-a aflat radicalul Jaszi Oszkar, născut la Carei, care a îndeplinit o funcție foarte delicată în acele momente, cea de Ministru al Naționalităților. Ambii au sfârșit în exil.

# ISTORIE

## Groful Karolyi Mihaly, zis "Contele Roșu", conducător al Ungariei în 1918, era sărac lipit pământului și își hrănea familia cu laptele de la o vacă slabă

Doi oameni politici maghiari care au încercat să salveze Ungaria după prăbușirea Imperiului Austro-Ungar la finalul Primului Război Mondial au destinele legate de Carei. Unul dintre ei este un conte din familia Karolyi, iar celălalt s-a născut chiar în orașul aflat acum în județul Satu Mare.

Contele Karolyi Mihaly a fost prim-ministru și președinte al unui stat cu viață scurtă, Prima Republică Ungară, care a existat în perioada noiembrie 1918 - martie 1919 și a fost urmat de dictatura comunistă a lui Kun Bela și regimul ultraconservator al lui Horthy Miklos. Alături de Karolyi, numit "Contele Roșu" pentru ideile sale social-democrate, s-a aflat radicalul Jaszi Oszkar, născut la Carei, care a îndeplinit o funcție foarte delicată în acele momente, cea de Ministru al Naționalităților. Ambii au sfârșit în exil.

Cartea de amintiri despre acele vremuri scrisă de Jaszi în 1920, "Calvarul maghiar, învierea maghiară", a fost amplu recenzată în revista "Transilvania" din martie 1921, sub semnătura lui Ioan Georgescu, articolul intitulându-se "Din frământările politice ale Maghiarilor". Din acest material vom cita în cele ce urmează.

### Contele cu idei de stânga

Provenind dintr-o faimoasă familie nobiliară și unit prin căsătorie cu cea mai influentă casă aristocratică din Ungaria, Karolyi Mihaly era considerat un conservator când a intrat în Parlamentul de la Budapesta în 1910. Dar ideile promovate de acesta au tins spre stânga: reformă agrară, vot universal, drepturi egale pentru națiunile din Austro-Ungaria. În 1916 "Contele Roșu" și-a format propriul partid, propunând reforma regimului dualist, o deschidere spre alte alianțe și acordarea dreptului de vot pentru femei. În 1918, Karolyi se declara un susținător al propunerilor președintelui american Woodrow Wilson pentru încheierea păcii unui război pierdut.

Karolyi nu era un ipocrit și a trăit tot mai auster, chiar în perioada în care era șeful statului. Iată cum descrie Georgescu caracterul său: "Karolyi nu s'a îmbogățit, fiind la putere, nici n'a sfidat lumea plimbându-se în automobile. El stă modest în locuința lui din Buda. Când l-a vizitat odată Jaszi și a văzut o vacă slabă, pascănd în grădină - era vaca de lapte a copiilor lui Karolyi - acesta i-a zis: Vezi, atâta e tot ce mai am dintr'o bunăstare, odinioară aproape princiară. (...) O vacă slabă. Atâta tot. - Și de câte ori a cinat săptămâni întregi numai câte o bucată de caș, el președintele unei republici și unul din cei mai mari proprietari de pământ ai țării. Nevasta lui încă era ca și el. Își spăla singură rufe. Și totuși omul acesta e astăzi cel mai odios înaintea Maghiarilor și e socotit ca cel mai primejdios aventurier, care a primejduit ca nimeni altul țara ungară. Nimic mai greșit! precum cu atâta dreptate observă dl Jaszi. Oamenii sunt, de regulă, miopi în aprecierea întâmplărilor istorice. Ei leagă aceste întâmplări de ultima cauză, deși adevăratele cauze sunt cu mult mai multe și mai depărtate."

Dar să vedem care a fost povestea



Contele Karolyi Mihaly, în curtea casei sale, alături de soția sa, influenta contesă Andrassy Katalin



Karolyi Mihaly (stânga) și Jaszi Oszkar (dreapta) au încercat să mențină granițele Ungariei după prăbușirea dualismului

scurtei Republici de la Budapesta conduse de Karolyi Mihaly. Îi dăm cuvântul lui Ioan Georgescu.

### Revoluția din octombrie 1918

"Camarilla austro-ungară nu voia să audă de un cabinet Karolyi. Știa că asta înseamnă moartea ei. De aceea și în ceasul al 12-lea s'a împotrivit, stăruind pentru numirea unui cabinet sub conducerea contelui Hadik. Numai când frontul s'a desființat cu totul și armatele au plecat în neorânduială către casă, s'a format consiliul național maghiar sub președinția lui Karolyi Mihaly. (...) Abia atunci li s'au deschis ochii Habsburgilor și, prin arhiducele Iosif, care locuia în palatul regal din Buda, îl "încredințează" pe Karolyi Mihaly cu președinția consiliului de miniștri și cu alcătuirea noului cabinet. (...) Toți miniștrii spuneau trecătorilor că regele a numit președinte al consiliului pe Karolyi, dar vestea a fost primită cu răceală.

Iar când Jaszi a împărțit această știre într'o adunare populară mai mare a auzit glasuri ca acestea: «Regele?... Cine e Regele?... Trăiască Republica!» (...)

S'a zădărnicit și încercarea de împăciuire a naționalităților nemaghiare. Românii la Arad au declarat d-lui Jaszi prin dl Iuliu Maniu, că vreau ei să fie stăpâni pe soarta lor, de aceea pretind predarea tuturor județelor locuite de Români în mâna lor- imperiul. Dl Jaszi spune, că știa de mai înainte, că n'are să ajungă la nici o înțelegere cu Românii; a încercat însă, ca să-și facă datoria. Atât și nimic mai mult.

La 16 Noemvrie, guvernul, silit de împrejurările schimbate, a convocat consiliul național mărit, care a proclamat republica, alegând de președinte al republicii populare maghiare pe fostul prim-ministru Karolyi Mihaly. Deja mai înainte, la 30 Octomvrie 1918, comandamentul suprem al trupelor austroungare a pus, cu știrea regelui Carol, pe ostașii dela Piave să voteze, dacă doresc

să fie mai departe regat, sau să fie republică. Ostașii toți au votat pentru republică. (...)

Maghiarii au fost ca opăriți, când colonelul Vyx la 18 Decemvrie 1918 le-a comunicat știrea comandamentului suprem al armatelor aliate și asociate, că «antanta privește pe România ca pe aliata ei și armata română are acelaș drept să ocupe teritoriile prevăzute în punctele armistițiului ca și celelalte națiuni ale Antantei». Aceasta a fost culmea. Părea că și-au pierdut toți capul, așa era de tragic conflictul, zice dl Jaszi, dintre pacifismul și politica reală a minții și între naționalismul și iubirea de dreptate a subconștiinței noastre. Multe glasuri strigau de atunci: «Să preia Antanta stăpânirea Ungariei». Dar n'a preluat-o antanta, ci dictatura proletariului, în frunte cu Kun Bela (instituită în martie 1919, în urma crizei provocate de condițiile grele impuse Ungariei pentru încheierea păcii - n.red.). (...)

E curios că regimul acesta roșu al

lui Kun Bela, care la început voia să răstoarne întreaga lume, în cele din urmă nu mai avea nici atâția oameni, ca să conducă cel puțin un județ, cum se cade. Când a văzut apoi, că Românii sunt mai tari decât Cehoslovacii, și trec biruitori Tisa, înaintând spre viesparul fărâdelegilor, Budapesta, Kun Bela a fugit cu un tren special la Viena - el, care zicea că trebuie luptat împotriva oligarhiei române până ce mai este un soldat și un glonț.

Câtă deosebire între el și Karolyi! Karolyi a predat puterea tocmai ca să încunjure vărsările de sânge. (...)

### Programul lui Karolyi

«Și ce voiau să facă aceste elemente? Care era programul lor de muncă? (...)

1. Încheierea unei păci convenabile situației internaționale; lichidarea dualismului austro-ungar și crearea de relațiuni politice și economice nouă, mai bune, cu statele naționaliste ce aveau să se înființeze.

2. Împăcarea naționalităților nemaghiare pe baza punctelor lui Wilson.

3. Democratizarea administrației și a legislației.

4. Asigurarea deplină a libertăților publice.

5. Împăcarea maselor populare prin împărțirea pământului și introducerea de reforme sociale potrivite cu împrejurările schimbate; socializarea monopolurilor.

6. Asigurarea productivității prin desființarea blocajului.

7. Încetarea tuturor ostilităților și ruperea legăturilor cu aliații Germani.

Programul era frumos, dar nu se putea înfăptui.

Cusurul cel mai mare a fost că noul guvern Karolyi nu avea lista celor 2-3.000 de oameni de omenie, pe care să-i fi rugat să ia în mână conducerea treburilor țării, și astfel au fost siliți să se folosească cu oamenii cari se îmbiau ei. Se știe însă că oamenii buni și de omenie nu se îmbulzesc nici odată, ci mai bine stau de o parte. Se îmbulzesc și-și imbie serviciile numai cei obraznici și neastâmpărați. Karolyi era om bun; prea bun chiar și socotea că toți sunt buni și de omenie ca el. De aceea l-au înșelat foarte mulți.

Al doilea cusur a fost, că Antanta (puterile aliate și asociate) au tratat pe Maghiari ca și pe Germani, cu cari erau de o potrivă de vinovați în deslănțuirea războiului mondial, și n'au ținut seamă că Karolyi Mihaly, personal, era altfel de om, nu ca cei ce au fost înaintea lui la cârma țării ungurești. (...)

Al treilea cusur a fost că guvernul Karolyi nu avea armată. După căderea fronturilor, a izbucnit o anarhie militară înspăimântătoare. Când avea să plece Karolyi și soția la Belgrad, să fixeze condițiunile armistițiului, abia au găsit, după căutare de două zile, câțiva soldați maghiari, cari să însoțească trenul ministerial până la Belgrad. Nu e mirare că însuși ministrul de război Linder Bela a declarat că nu vrea să mai vadă ostași. În anarhia aceasta a fost ucis de soldați întorși de pe front fostul prim-ministru Ștefan Tisza."

În iulie 1919 Karolyi a plecat în exil, revenind în Ungaria abia în 1946 și fiind pentru doi ani ambasador în Franța (a demisionat în 1949). A murit la 19 martie 1955 în satul francez Vence.

# ACTUALITATEA

Există o categorie de ocupații atât de vechi încât putem afla de existența lor doar din cărți. Sunt mii de astfel de meserii dispărute, care au devenit demult istorie.

## Ocupații dispărute și altele care mai au puține zile

**Datorită evoluției rapide și impetuoase a tehnologiei, multe meserii devin desuete și ajung să nu mai fie practicate, pentru că nu mai au căutare.**

Pentru a ilustra afirmația de mai sus, în cele ce urmează vom trece în revistă liste cu câteva meserii clasificate după criteriul vechimii, arhaice, moderne, contemporane. Apoi, vom încerca să anticipăm evoluția viitoare, cu ajutorul unui studiu al Universității Oxford care ne anunță că în următorii 25 de ani, 47% dintre ocupațiile actuale vor dispărea.

### Meserii arhaice dispărute

Există o categorie de ocupații atât de vechi încât putem afla de existența lor doar din cărți. Sunt mii de astfel de meserii dispărute, care au devenit demult istorie.

Ca să intrăm mai concret în subiect, redăm aici o listă cu o parte dintre meseriile vechi dispărute: plutaș, lampagiu, liftier, ceas deșteptător uman, aprinzător de felinare, ascultător de avioane inamice, flașnetar, operator telegraf, sacagiu, lăptar, țapinar, bragagiu, lustragiu, geangiu, cărărișii de bagaje și hamalii, pălărierii, blănarii. Să descriem câteva dintre acestea.

**Plutaș.** Între secolele XIX-XX, cea mai ușoară metodă de a transporta bușteni era să le dai drumul în apele curgătoare. Unii plutași trebuiau să pornească înaintea buștenilor pentru a elimina obstacolele din cale, iar alții rămâneau în urma lor pentru a salva buștenii blocați.

Din cauza numeroaselor pericole ale acestei meserii, plutașii erau foarte bine plătiți. Cei care au făcut școala primară în anii '40 sau '50 își vor fi amintind de lecția intitulată „Plutașii de pe Bistrița”.

**Lampagiu.** Înainte de introducerea iluminatului electric, străzile erau iluminate cu ajutorul lămpilor cu gaz. De aceea, trebuia să se ocupau lămpașii, care foloseau bețe sau scări lungi pentru a ajunge la lămpi și foloseau chibrituri pentru a le aprinde.

**Liftier.** Era o vreme când liftierii însoțeau pasagerii și opreau ascensorul la etajul la care oamenii au nevoie. Chiar și după apariția butoanelor, această meserie a mai existat deoarece inițial, butoanele nu permitau oprirea la etaje suplimentare.

**Ceas deșteptător uman.** „Deșteptătorii” funcționau pe post de alarme de trezit, fiind angajați ca funcționari de stat, ce trebuiau să se asigure că toți oamenii se trezesc la timp pentru a merge la serviciu. În acest scop, foloseau tot felul de bețe pentru a reuși să bată în geamurile clienților și a-i trezi.

**Detector de avioane.** Înainte de apariția radarului, erau soldați specializați, care foloseau o serie de oglinzi și mecanisme de ascultare, pentru a detecta motoarele avioanelor.

**Flașnetar.** Flașnetarii încântau populația, prin anii '30-'40, în sezonul estival, cântând melodii la modă sau retro, la un aparat cu manivelă.

**Operator telegraf.** Pentru a transmite mesaje, operatorul de telegraf obișnuia să folosească codul Morse sau un alt sistem de cod. Această meserie a avut un rol crucial în Primul Război Mondial și în al Doilea Război Mondial.

**Blănarii.** Pe vremuri, doamnelor înstărite le făceau haine din cele mai scumpe blănuri de astrahan, vulpe, iepure, nură, nutrie. Acum, cei avuți își cumpără haine din străinătate și nu mai pun mare preț pe cele de blană. Nici croitorii și nici



*Până la dezvoltarea tehnologiei moderne, legăturile telefonice erau făcute manual de telefoniste*

pantofarii nu o duc mai bine, acum când hainele și încălțările sunt atât de ieftine.

### Meserii moderne și contemporane dispărute

Zeci și zeci de meserii dispărute. Piața actuală de muncă s-a schimbat rapid și fundamental ca urmare a dezvoltării tehnologice la care suntem martori de mai bine de un secol.

Nu trebuie să fii o persoană prea în vârstă pentru a fi asistat la meseriile dintr-o tipografie a anilor '70-'90. Cele mai cunoscute meserii erau cele de zețari și linotipiști.

Alte meserii dispărute pe parcursul vieții unui om sunt cele din domeniul comunicațiilor: telefonist, fotograf și dactilograf, depanator radio-TV, poștaș, sobar, dulgher, parchetar.

**Tipografi de ieri și de azi.** Cei care au intrat într-o tipografie în anii '60 au întâlnit armate de oameni care se ocupau de culegerea textelor literare cu literă. Aceștia se numeau zețari. Nu mai puțin ușoară era munca de reșezare a literelor în casete în ordine alfabetică, după ce avuseseră loc procesul de tipărire. Îndată ce a apărut linotipul, în anii '70, zeci de oameni, dintr-o singură tipografie, au rămas fără obiectul muncii.

La tipografi ajungeau, pentru a fi culese, textele dactilografiate. Tot la ei ajungeau și corecturile care trebuiau introduse în textul deja turnat în plumb. Apariția tipografiilor moderne și a computerelor a scos din circuit câteva meserii din tipografie.

În prezent, nimeni nu mai culege ziarul de linotip. S-a dus toată partea „metalică” a presei, a rămas doar, la capăt, rotativa. **Linotipiștii** sînt o amintire, meseria lor o mai găsești doar în dicționare. Calculatoarele și imprimantele moderne, tiparul offset a revoluționat tipografiile. Acum 15-20 de ani nimeni nu ar fi crezut asta.

**Telefonist.** Până la dezvoltarea tehnologiei moderne, legăturile telefonice erau făcute manual de telefoniste. La fel ca în tipografie, și în centralele telefonice erau angajate armate de telefoniste.

După invenția și distribuția telefoniei, apelurile erau direcționate prin interme-

**Încărcătorii de brichete.** O meserie simplă, dar deosebit de utilă la începutul anilor '90, când brichetele erau la mare preț. Strângea cetățeanul câteva și o dată pe lună mergea cu ele la meseriaș, să mai pună o piatră, să mai înlocuiască o supapă sau să-i facă plinul.

### Există și meserii pentru toată viața?

Cu toate că mulți oameni nu vor sta angajați în același loc timp de zeci de ani, este totuși posibil ca și în zilele noastre să îți menții aceeași profesie pe termen foarte lung. Nu contează cum se schimbă piața muncii sau cât de influențat vor fi oamenii de inovațiile tehnologiei, există anumite profesii care nu se vor demoda prea curând. Aceste joburi servesc niște nevoi fundamentale și sunt imune față de forța pieței. Deși subiectul comportă controverse între specialiști, iată câteva dintre ele.

**Farmacist.** Uneori bolile au simptome care nu se tratează cu un simplu ceai și stat în pat. Atunci faci apel la artileria grea și mergi spre industria farmaceutică. Doctorul îți va prescrie câteva medicamente puternice, dar ai nevoie de farmacist pentru a intra în posesia lor. Acest job va rămâne pe piață mult timp de acum înainte.

**Matematician.** Matematica stă la baza construcției universului, iar acest lucru nu are cum să se schimbe. Așa stând lucrurile, va fi mereu nevoie de oameni care să aibă cunoștințe complexe în domeniu, dincolo de simplele adunări, împărțiri și multiplicări. Matematicianul are competențe care se aplică în foarte multe domenii de activitate, inclusiv în IT și fizică.

**Planificator financiar.** Unii oameni au un talent în a-și gestiona finanțele personale. Mulți dintre noi însă avem nevoie de puțin ajutor garantând astfel mersul înainte al profesiei de planificator financiar. Aceștia își ajută clienții să își gestioneze bunurile, asigurările, investițiile, fondurile de pensii și fluxul numerar.

**Contabil.** Un contabil este necesar oricărei afaceri. El îți analizează profitul, îți calculează TVA-ul, îți stabilește impozitul. Printre atribuțiile se regăsesc măsurarea, evaluarea, cunoașterea, gestiunea și controlul activelor, datoriilor și capitalurilor proprii, precum și a rezultatelor obținute din activitatea persoanelor fizice și juridice. Într-un cuvânt, cotabilul este obligatoriu și va fi mereu necesar. Calculatorul îi înlesnește munca, dar nu-l poate înlocui.

**Programator.** Chiar și în recesiune, programatorilor nu le-a fost niciodată greu să își găsească de lucru. Atâta timp cât calculatoarele constituie o parte centrală a vieții noastre personale și profesionale, va fi mereu nevoie de programatori, indiferent de climatul economic. Singurul scenariu în care programatorii nu își vor mai găsi de lucru este în cazul în care oamenii se vor satură de tehnologie și inovație – deci niciodată.

**Profesor.** Idealul în cariera unui profesor este titularizarea într-o poziție respectabilă la o universitate. Această poziție oferă două lucruri de bază: stabilitate și salariu decent. Dar și dacă nu ajung universitari, profesorii nu vor rămâne niciodată fără un loc de muncă atâta timp cât oamenii vor avea nevoie să fie învățați.

**Muncitor în construcții.** Chiar dacă nu este tocmai jobul ideal, presupunând și muncă brută, această meserie nu se va demoda prea curând. Muncitorii în construcții au creat lumea din jurul nostru și continuă să o facă și pe viitor. Până când lumea nu va inventa roboți gigantici și ultra-permanți care să înlocuiască

omul cu totul, constructorul va fi indispensabil.

**Inginer chimist.** Inginerul chimist are cunoștințele necesare în domeniul precum tehnologia, energia și medicina. Dar competențele sale nu se opresc aici și există multe poziții pentru inginerii chimiști în fabricarea cosmeticelor, a mâncării și a băuturilor. Este greu să ne imaginăm o lume în care consumatorii vor exista fără produse care conțin elemente chimice. Din acest motiv, meseria aceasta este pe termen foarte lung.

**Bucătar.** Dacă ai talentul să încropești ceva bun ori de câte ori intri într-o bucătărie, atunci există posibilitatea să faci și ceva bani din lucrul ăsta. Restaurantele au în general o cifră de afaceri destul de mare, iar acesta este mereu un lucru bun pentru bucătarul în căutarea unui loc de muncă. Atâta timp cât există oameni care iubesc mâncarea, dar urăsc să gătească și atâta timp cât restaurantele au nevoie de bucătari, vor face angajări.

### Crește instabilitatea pe piața muncii

Vremurile în care o persoană își păstra un singur loc de muncă pe întreg parcursul vieții au apus. Dacă părinții noștri au lucrat toată viața în două sau în trei locuri, noi în ceva mai multe până în prezent, statisticile arată că absolvenții care ies în acest moment de pe băncile școlii vor schimba între 10 și 14 locuri de muncă până la vârsta de 38 de ani.

În ultimii ani, media de timp în care o persoană și-a păstrat același loc de muncă a scăzut simțitor. La americani, de exemplu, media de păstrare a unui job este de 4,4 ani, față de 20 de ani, cât era înainte. Drept concluzie – locul de muncă nu te mai ține în același loc, ca pe vremuri.

Un studiu recent realizat de Ministerul Muncii relevă că piața muncii s-a transformat dramatic și continuă să se transforme în urma procesului de integrare în Uniunea Europeană. Grupa ocupațională de tehnicieni și maistri a cunoscut reduceri de personal dramatice. Analiza cuprinde informații despre meseriile care vor dispărea în perspectiva următoarelor două-trei decenii.

Un alt studiu, și mai recent, întocmit de Universitatea Oxford, estimează că în următorii 25 de ani, 47% dintre ocupațiile actuale vor dispărea. „Toate națiunile dezvoltate de pe glob vor vedea rate de pierdere ale slujbelor de peste 47% în următorii 25 de ani (...) iar tendința este ireversibilă”.

Un raport al publicației The Economist spune că “niciun guvern nu este pregătit”, pentru un astfel de impact. Pierderile de slujbe cuprind gulere albastre (muncitori), cât și gulere albe (personal cu studii superioare).

Până în prezent, pierderile au fost restrânse la variate meserii ale muncitorilor, în particular în manufacturare. Pe viitor se preconizează a fi eliminate o serie de job-uri necalificate, repetitive, mecanice, care vor fi înlocuite de roboți, supra-viețuind practic doar job-urile în care se utilizează creativitatea, imaginația, cam tot ce ne-ar putea diferenția de roboți.

Potrivit unuia dintre autorii studiului, “răspândirea stagiaturii și uceniciei sunt pe agendă. Azi, problema nu este că joburile sunt insuficiente, ci că nu avem destui muncitori destoinici care să completeze pozițiile disponibile. Iar această problemă va crește substanțial. În final, se întreabă: “Cum ar arăta societatea noastră cu 25%, 30% ori 35% șomerii?”

V. Nechita

**Îndulcitorul natural Hyper Stevia rebaudiana sub formă de pulbere este potrivit pentru persoanele care doresc să urmeze diete cu restricții calorice sau de carbohidrați**

# SĂNĂTATE

## Hyper Stevia Rebaudiana de la Hypericum, un îndulcitor natural sigur

**Îndulcitorii ce au la bază stevia sunt benefici pentru persoanele ce suferă de diabet**

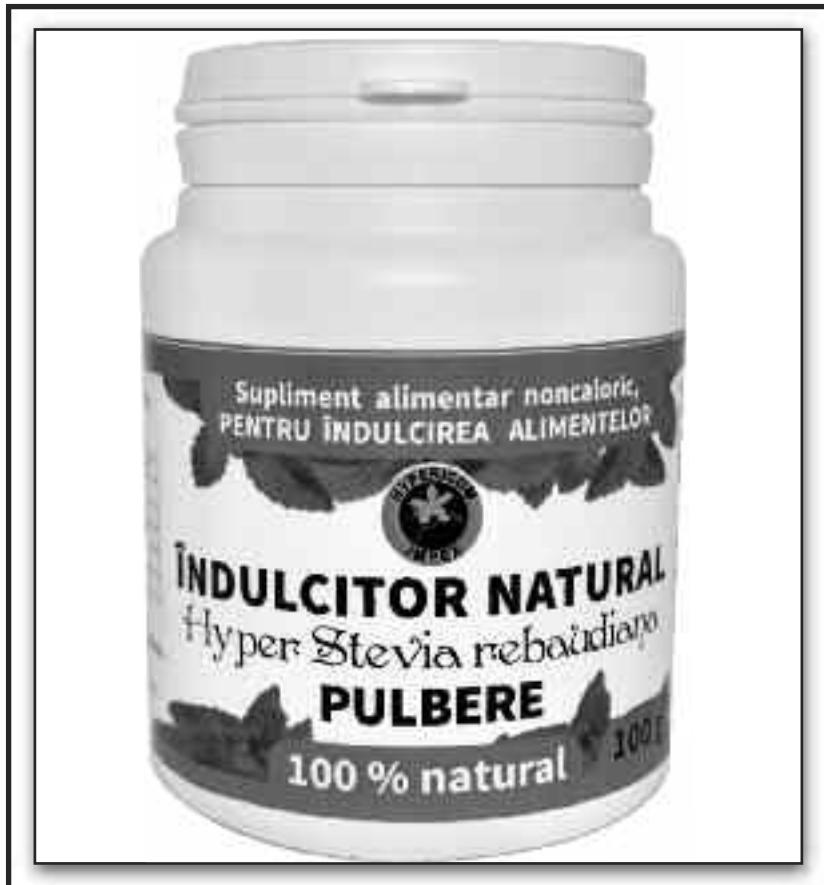
Hyper Stevia Rebaudiana pulbere de la Hypericum este un produs recomandat ca înlocuitor natural al îndulcitorilor de sinteză (zaharină aspartam, acesulfam K) sau al zahărului. Produsul are în componență extract natural uscat de Stevia rebaudiana și eritritol. Facilitează respectarea dietelor bazate pe restricția calorică sau pe cea de carbohidrați.

Este adjuvant în stările de hiperglicemie și diabet. Stimulează secreția de insulină. Indicat persoanelor care nu pot metaboliza fenilalanina (fenilcetonurie). Poate induce starea de sațietate. Are nevoie de apariția cariilor dentare. Are acțiune hipoglicemiantă, hipotensivă, antibacteriană, antivirală și antimicotică.

### Caracteristici generale ale produsului

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

Îndulcitorul natural Hyper Stevia rebaudiana sub formă de pulbere este potrivit pentru persoanele care doresc să urmeze diete cu restricții calorice sau de carbohidrați. De asemenea, produsul este o alternativă naturală pentru îndulcitorii artificiali (zaharină acesulfam K, aspartam), fiind indicat și celor care su-



feră de fenilcetonurie și care nu au voie să consume alimente ce conțin fenilalanină (regăsită în îndulcitorii din categoria aspartamului). Nu în ultimul rând, folosirea îndulcitorului natural pe bază de stevia este recomandat și în cazul în care se dorește scăderea în greutate, de-

oarece nu conține calorii și poate conferi o senzație de sațietate.

Stevia rebaudiana este o plantă din familia Asteraceae (din care mai fac parte și: floarea-soarelui, cicoarea, gălbenelele, echinacea sau crizantemele) originară din America de Sud. Aceasta are o

tradiție de consum de peste 1.500 de ani în țări precum Brazilia și Paraguay. Spre exemplu, populația Guarani folosește această plantă pentru îndulcirea ceaiurilor și a altor alimente, pierderea în greutate, reducerea inflamațiilor și ca tonic împotriva depresiei.

Îndulcitorii ce au la bază stevia sunt benefici pentru persoanele ce suferă de diabet, aceștia având efecte hipoglicemiantă și acționând direct asupra insulelor Langerhans din pancreasul endocrin, stimulând secreția de insulină. De asemenea, stevia este recunoscută și pentru proprietățile sale hipotensive, iar acțiunea sa antivirală, antibacteriană și antimicotică o recomandă ca adjuvant în stările de gripă, răceală, în candidoze sau chiar în protecția cariilor dentare (aceasta nefavorizând dezvoltarea bacteriilor Streptococcus mutans). În plus, edulcoranții obținuți din această specie au o putere de îndulcire deosebit de mare, de 250-300 de ori mai dulci decât zahărul, fiind, deci, o alternativă naturală sănătoasă și economică pentru prepararea deserturilor.

Nu în ultimul rând, adaosul de eritritol conferă acestui produs un gust plăcut, asemănător cu cel al zahărului. Însă spre deosebire de zahăr (zaharoză), eritritolul nu determină o creștere a nivelului glucozei în sânge atât de însemnată și are un aport caloric nesemnificativ. Fiind un poliol, eritritolul contribuie la menținerea mineralizării denturii. Mai mult, spre deosebire de alți poliooli, eritritolul nu are efecte laxative și nici nu provoacă balonare.

Mod de folosire: Copii și adulți - se utilizează ca înlocuitor al zahărului, după

gust. Vă recomandăm și îndulcitorul natural Hyper Stevia rebaudiana în formă lichidă.

**Contraindicații:** Nu se administrează persoanelor alergice la vreunul din ingredientele produsului.

**Precauții:** a nu se lăsa la îndemână și la vederea copiilor mici.

Acesta este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască o dietă alimentară echilibrată și un stil de viață sănătos.

**Condiții de păstrare:** bine închis, ferit de lumină și umiditate, la temperaturi de maxim 25°C.

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

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

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

Producător:  
HYPERICUM IMPEX S.R.L.

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

## Ce este neuropatia diabetică?

Întregul nostru corp este străbătut de o vastă rețea de nervi care fac organismul să funcționeze. Nervii pleacă fie din creier, fie din măduva spinării, ei fiind de fapt, prelungiri ale creierului.

Nervii sunt structurile prin care creierul controlează activitatea fiecărei celule, a fiecărui țesut și foarte important, a fiecărui organ din corpul uman.

Diabetul zaharat poate afecta temporar sau permanent integritatea nervilor în diverse părți ale corpului. Deteriorarea nervilor se numește neuropatie, iar deteriorarea datorată diabetului zaharat se numește neuropatie diabetică.

Datorită faptului că nervii controlează întregul organism deteriorarea lor poate afecta diverse părți ale corpului, cum ar fi: poate împiedica mișcarea unei mâini, a unui picior, partea stângă sau dreaptă a corpului, pot afecta mișcarea ochilor ducând la probleme de vedere.

Neuropatia diabetică poate afecta sensibilitatea la durere, la cald și rece, la simptomele unei glicemii scăzute sau la simptomele unui atac de cord.

Alte simptome ale neuropatiei diabetice sunt transpirația în partea de sus a corpului, senzație de leșin sau amețeală, senzația de slăbiciune, disfuncție sexuală, diaree, constipație, etc.

Deteriorarea nervilor poate afecta orice sistem din organism.

Dacă nervii stomacului nu mai trimit la creier informațiile corecte,



măncarea consumată poate să rămână prea mult timp în stomac ducând la senzație de sațietate și chiar la vărsături.

Dacă aveți simptome de acest fel discutați cu medicul dumneavoastră curant (medic de familie și/sau diabetolog) și mâncați mai puțin și mai des, mai puține fibre și grăsimi.

Dacă nervii vezicii urinare sunt deteriorați și nu transmit corect informațiile la creier pacientul nu știe când vezica urinară este plină și necesită golire.

Dacă vezica urinară rămâne prea

plină prea mult timp pot apărea infecții urinare (veți avea senzații de arsură, mâncărime, urină tulbură, urme de sânge în urină, urinare frecventă). Adresați-vă imediat medicului dacă suspectați o infecție urinară.

Dacă sunt afectați nervii care controlează aparatul genital și vasele de sânge poate apărea impotența.

Astfel, o discuție cu medicul poate determina dacă simptomele apărute sunt din cauza neuropatiei diabetice sau din alte cauze și vi se va recomanda un tratament corespunzător.

Cea mai frecventă formă de neuropatie diabetică apare când sunt afectați nervii la nivelul picioarelor și chiar și a mâinilor.

La început, deteriorarea nervilor de la picioare poate să nu aibă niciun simptom sau să apară sub forma unei șosete, senzație de amorțeală, furnicături, eventual senzație de arsură.

Este posibil să nu puteți simți durerea la nivelul picioarelor, bășicile, tăieturile, rănilor sau obiectele dure din încălțăminte.

Pot apărea răni care, trecând neobservate se pot infecta, iar dacă nu sunt tratate la timp infecția se transmite la os putând duce la amputare.

Este esențial să vă îngrijiți și să discutați cu medicul dumneavoastră despre aceste simptome. (Societatea de Neuropatie Diabetică, Federația Asociațiilor Diabeticilor din România).

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

*Păpădia are o influență cât se poate de benefică asupra ficatului. Tulpinile proaspete, din care se consumă câte 5-6 pe zi, în stare crudă, ajută rapid în hepatita cronică. În icter și în afecțiunile splenice, păpădia se folosește, de asemenea, cu succes.*

## Rădăcina de păpădie distruge celulele canceroase

Pentru numeroase persoane păpădia este doar o buruiană pe care o ignoră. Nimic mai fals. Frunzele, dar și rădăcina de păpădie au numeroase virtuți terapeutice. În această perioadă pentru detoxifierea organismului este recomandat consumul de frunze de păpădie.

Rădăcina de păpădie este planta magică la îndemâna tuturor care tratează numeroase boli, dar distruge și celulele canceroase. Rădăcina de păpădie conține taraxacina - un principiu amar deosebit de valoros în tratarea bolilor digestive, iar frunzele de păpădie conțin proteine, glucide, vitaminele A, B, C și D. Oamenii de știință au descoperit faptul că rădăcina de păpădie acționează mai bine decât chimioterapia deoarece omoară complet celulele infectate cu cancer.

Datorită conținutului de vitamine A și C, păpădia este menționată ca un puternic agent antioxidant și anticancerigen.

Rădăcina de păpădie conține foarte multe vitamine și minerale precum vitamina B6, tiamina, riboflavin, vitamina C, fier, calciu, potasiu, acid folic și magneziu. Conține peste 535% din doza zilnică recomandată de Vitamina C și 110% din doza zilnică recomandată de vitamina A.

Departamentul de Chimie și Biochimie al Universității Ontario a demonstrat că extractul din rădăcina de păpădie poate induce eficient apoptoza (moartea programată) în celulele melanomului.

În studiul inițial reacția chimică creată de extractul de păpădie a forțat celulele canceroase să înceapă să se dezintegreze în primele 48 de ore de la tratament și nu au fost afectate celule sănătoase. Cercetătorii au observat că tratamentul continuu cu extract din rădăcina de păpădie în doze mici a fost eficient pentru a elimina cele mai multe celule canceroase.

Păpădia are o influență cât se poate de benefică asupra ficatului. Tulpinile proaspete, din care se consumă câte 5-6 pe zi, în stare crudă, ajută rapid în hepatita cronică. În icter și în afecțiunile splenice, păpădia se folosește, de asemenea, cu succes.

Persoanele bolnăvicioase, care se simt obosite, ar trebui să facă o cură de 14 zile cu tulpini proaspete de păpădie. Aceste tulpini ajută la creșterea poftei de mâncare, îmbunătățesc sucul gastric și curăță stomacul de tot felul de substanțe care se elimină greu.

Pe lângă săruri minerale, păpădia conține substanțe curative și de sinteză foarte importante pentru înlăturarea tulburărilor de metabolism. Datorită efectului său depurativ, ajută în artrită și reumatism și inflamațiile ganglionilor se retrag, dacă se ține până la sfârșit cura de 3-4 săptămâni, cu tulpini proaspete.

Rădăcinile mâncate crude, la fel ca și cele uscate din care se prepară ceai, au efect depurativ, de stimulare a digestiei, sudorific și diuretic, precum și stimulant. Ele fac sângele foarte fluid, fiind considerate un mijloc excelent contra sângelui îngroșat.

Ceaiul de păpădie este indicat în cazurile de obezitate, în boli de ficat, în normalizarea circulației sângelui și pentru mărirea poftei de mâncare.

Este folosită cu succes în multe cazuri de gastrite hipoacide și dispepsii, precum și în tratarea dischineziei biliare și pentru prevenirea formării calculilor biliari.

Text selectat și adaptat de Ioan A.

## Mâncare de legume la cuptor



### Ingrediente:

O vânăta mai mare sau două vinete mai mici, 3 cartofi, un ardei roșu, 3-4 roșii, o ceapă mai mărișoară, pe cât posibil roșie, dar nu neapărat, 5-7 linguri de ulei (de măsline), o legătură de mărar, o linguriță sare, piper negru, după gust.

### Mod de preparare:

Vinetele (necurățate de coajă) se taie rondele sau cuburi, se sărează așezate pe o hârtie de copt și se lasă deoparte circa 15 minute. Se bucătesc la feli și cartofii, roșiile se taie în 4-6 bucăți, în funcție de mărime, iar ardeii roșii și ceapa se taie fâșii și se așează într-o tavă antiaderentă, apoi se adaugă și

rondelele de vinete pe care, în prealabil le uscăm cu un prosop de hârtie. Mărarul mărunțit se presară deasupra legumelor, se condimentează cu sare și cu piper, se adaugă și uleiul și se amestecă. Tava se acoperă, fie cu o hârtie de copt, folie de aluminiu, sau cu o altă tavă de mărime potrivită și se dă la cuptorul încins la 180 de grade. Peste circa 15 - 20 de minute se descoperă și se mai ține până când legumele se rumenesc. Acest ragu se poate servi fie ca garnitură la cernuri, fie ca o mâncare de sine stătătoare.

## Mango lassi



### Ingrediente:

O cană cu bucăți de mango, o cană cu iaurt simplu, un sfert de linguriță de cardamom măcinat, miere de albine - după gust, cuburi de gheață, un sfert de linguriță cu turmeric pudră - cel mult (opțional, pentru culoare intensă), frunze proaspete de mentă sau bucăți de mango pentru ornat.

### Mod de preparare:

Mango lassi este o băutură indiană deosebit de delicioasă, potrivită pentru o gustare plină de vitamine, dar și atunci când aveți musafiri și vreți să-i

surprindeți cu o băutură specială, foarte gustoasă. Dacă vă place fructul de mango, veți fi încântați de preparatul obținut. Se mixează toate ingredientele în blender până când obțineți o băutură cremoasă și delicioasă. Cuburile de gheață se adaugă la servire, dar dacă folosiți gheață sfărâmată, puteți prepara din ea o băutură păstoasă, foarte răcoritoare.

Se garnisește cu frunze proaspete de mentă sau cu bucățele de fructe.

## Salam de biscuiți de post



### Ingrediente:

500 g biscuiți de post (fără lapte și ouă), 150 g miez de nucă măcinat dur (se poate substitui cu alune, arahide, migdale, fistic, stafide, smochine, curmale, pierșici sau caise uscate etc.), 300 g de zahăr, 50 g de cacao, 125 g de margarină, 2 plicuri de zahăr vanilat, 200 g de apă.

### Mod de preparare:

Biscuiții se sfărâmă într-un vas mai mare și se amestecă cu nucile. Între timp, se amestecă zahărul, cacaoa și apa și se pune la fiert, până când zahărul se topește complet. Se adaugă za-

hărul vanilat, iar după ce și asta s-a topit se ia de pe foc, iar margarina se topește în acest sirop. Se toarnă peste biscuiți și se amestecă bine, până când mai este fierbinte. Compoziția se rulează în folie presărată cu zahăr pudră, sau fulgi de cocos, nucă măcinată fin, sau ce vă place. Se poate pune și între foi de napolitană, sau în tavă de chec ori formă de muffin unșă cu margarină și presărată cu cocos, sau în orice altă formă, important e, ca aluatul să fie bine presat. Circa două - trei ore se ține la rece, apoi se poate scoate din formă, sau se poate felia.

## Supă de gulii cu bulion



### Ingrediente:

2 gulii mai mari, sau 3 mai mici, 2-3 linguri de ulei, 100 - 150 g de bulion sau smântână vegetală, ori dacă nu preparați de post, circa 200 de smântână 12-15%, g de o lingură cu vârf de făină, o legătură de pătrunjel verde, sare, piper, bază pentru mâncăruri (dacă se poate, de casă), eventual un morcov, sau 100-200 g de varză dulce.

### Mod de preparare:

Guliile curățate și tăiate cubulețe sau fâșii (eventual răzuit mare) se călesc în ulei, se condimentează după gust și se sting cu circa un litru de apă. Tot aici se adaugă și morcovii, sau varza, dacă folosiți. În loc de apă se poate

folosi și supă de zarzavaturi. Când ingredientele sunt aproape gata fierte, din făină și smântână (indiferent că e din lapte su vegetală) se face o îngroșeală, cu grijă, să nu rămână cu noduri. Dacă preparați cu bulion, îngroșeala se face doar din făină și apă, iar bulionul se adaugă separat. La acest amestec se adaugă treptat, câteva linguri de supă, iar când bucățile de gulii sunt fierte, de adaugă îngroșeala și se mai fierbe așa câteva minute. La servire se poate orna cu frunze proaspete de pătrunjel, sau bacon afumat și prăjit, ori cu sfărâmă. Tot la servire se pot oferi și ardei iuți murați.

Rubrică realizată de Eva Laczko

“Fiecare femeie e diferită și unică în felul ei, motiv pentru care și bijuteria pe care o va purta îi va reflecta personalitatea. Nu aș putea să recomand unei femei niciodată o bijuterie mare și strălucitoare, dacă ea preferă bijuteriile mici și finețe, chiar dacă tendințele sunt altele. Oricum în această primăvară se poartă accesoriile mari, dar în același timp finețe care pun în valoare orice ținută”

# MODĂ

## Alexandra Catargiu propune pentru sezonul acesta bijuteriile mari care reflectă feminitatea

Noile tendințe propun ideea libertății, a dinamismului feminin, astfel încât bijuteria devine o emoție

Propunerile marilor case modă ne sugerează faptul că sezonul următor este despre extravaganță. Designerii au propus pentru colecțiile de primăvară-vară 2017 cercei supradimensionați, purtați în cele mai diferite și mai originale feluri.

Sătmăreanca Alexandra Catargiu, care și-a prezentat deja bijuteriile realizate hand-made în cadrul mai multor

colecții, propune și ea în această primăvară bijuteriile mari, dar care reflectă feminitatea și pun în evidență personalitatea femeii. “Fiecare femeie e diferită și unică în felul ei, motiv pentru care și bijuteria pe care o va purta îi va reflecta personalitatea. Nu aș putea să recomand unei femei niciodată o bijuterie mare și strălucitoare, dacă ea preferă bijuteriile mici și finețe, chiar dacă tendințele sunt altele. Oricum în această primăvară se poartă accesoriile mari, dar în același timp finețe care

pun în valoare orice ținută”, a subliniat creatoarea de bijuterii și accesorii, Alexandra Catargiu (foto pagina 1).

**O alegere bună pentru bărbații care apreciază femeile din viața lor**

Astfel, noile tendințe propun ideea libertății, a dinamismului feminin, astfel încât bijuteria devine o emoție, o trăire însoțitoare a frumuseții siluetei

în sine. Marii creatori aduc pe scena modei o perioadă romantică pentru toate gusturile. De la timiditate la extrovertit, motiv pentru care bijuteriile din această primăvară trebuie să contureze delicatetea femeii contemporane în relație directă cu mediul urban.

Ca și o concluzie, tendințele în materie de bijuterii rămân și anul acesta asemănătoare cu cele de la finalul anului trecut. Se vor purta bijuteriile mari care merg asortate chiar și la un pulover sau o geacă de piele. Important este,

spun designerii, ca bijuteria să exprime feminitate și să fie creată din materiale de calitate.

Bijuteriile hand-made din pietre semi-prețioase, pietre de nisip sau sticlă create de Alexandra Catargiu pot fi o alegere bună pentru bărbații care vor să le arate femeilor din viața lor că merită ceva unic, nu orice colier realizat în serie care se poate regăsi și la gâtul altor doamne.

Alexandra Podina



# DIETĂ

**Postul total este recomandat de specialiști mai ales la începutul primăverii, după o iarnă lungă și grea, când majoritatea oamenilor sunt supraalimentați, nu au făcut suficientă mișcare și au respirat un aer viciat, condiții care au dus întregul organism într-o stare proastă. Durata postului nu trebuie să depășească 3-4 zile, cu condiția să se repete după un interval nu prea lung.**

## Valoarea terapeutică a postului este demonstrată științific

Totala abținere de la mâncare este una din posibilitățile de vindecare și prevenire care acționează cel mai profund în organism și care produce o schimbare fiziologică majoră.

Interesant este că toate religiile lumii recomandă perioade de post ca modalitate de favorizare a spiritualității și a clarității mintale.

### Ce se întâmplă când postim?

Hipocrate, marele medic al antichității obișnuia să recomande postul negru sau dietă zero cum i se mai spune, pentru însănătoșirea organismului. Obișnuia să spună "dacă hrăniți bine bolnavul, atunci cu adevărat hrăniți boala" și, să nu uităm, vorbim de o perioadă când nu exista hrană procesată!

Tot Hipocrate spunea că "în interiorul ficăruia dintre noi există un doctor, noi trebuie doar să-l ajutăm să-și desfășoare activitatea".

În timpurile noastre, moderne, postul este aplicat ca terapie în diverse clinici, mai ales din Germania. Aici se obțin rezultate remarcabile, numeroase boli fiind vindecate atunci când nici o altă metodă nu a fost de folos. În Statele Unite s-a demonstrat că postul împiedică înmulțirea celulelor canceroase, chiar și fără chimioterapie. Pentru a explica ce se petrece în corpul nostru când postim voi menționa studiul realizat în 1925, când a fost examinat corpul omului care moare din lipsa hranei. S-a constatat că grăsimea este pierdută în proporție de 97%, musculatura 30%, ficatul 56%, singurul organ intact, nemodificat până în ultima zi din viață rămânând creierul. La prima vedere s-ar părea că, atunci când nu mâncăm nimic, se reduce alimentarea cu glucoză a creierului și, prin urmare se reduc și abilitățile mintale. Corpul are însă mecanisme fiziologice prin care menține alimentarea cu energie a creierului, fie sub formă de glucoză, fie sub formă de alte surse de energie.

Iată deci, unul din mecanismele principale ale postului: în absența hranei corpul începe să funcționeze ca o rezervă de hrană, epuizează anumite părți (grăsimile), dar alege să conserve altele, și anume creierul și sistemul nervos. Funcțiile neurologice sunt perfect păstrate: persoana respectivă poate în continuare să gândească, să ia decizii și să fie mobil. Ulterior, s-a demonstrat că acest mecanism al postului protejează și inima.

Pentru a funcționa normal, organismul are nevoie de trei "carburanți": glucide, proteine și lipide.

Glucidele se transformă în glucoză. Toate celulele au nevoie de glucoză pentru a funcționa. Creierul, care în afara gândirii coordonează sistemul nervos central, nu se poate lipsi de ea. Însă, corpul are o rezervă de glucoză numai pentru 24 de ore. Mușchii, colagenul, enzimele sunt formate din proteine, care nu au în primul rând rol de "carburanți".

Dar, în condiții de stres, o parte a proteinelor poate fi folosită și consumată pentru a produce glucoză, cu riscurile de rigoare.

Lipidele sunt rezerve din care organismul ia cât și cum vrea, în caz de nevoie. Putem să ne întrebăm de ce se creează depozite de lipide în corp, dacă el are nevoie de glucide. Există două motive principale. Pe de o parte, contrar lipidelor, glucoza are nevoie de apă și deci ocupă mult mai mult spațiu de stocare. Pe de altă parte, este nevoie de două ori mai multe glucide decât lipide pentru a produce



aceeași cantitate de energie. Astfel, un bărbat de 70 de kilograme, ar trebui să cântărească dublu, dacă rezervele adipoase ar fi înlocuite cu glucide.

În prima zi de post, glucoza se obține din rezervele de glicogen (polizaharide) aflate în mușchi și ficat (cam 500 de grame). După ce trec cele 24 de ore, când rezerva de glucoză este epuizată, se fabrică o nouă glucoză, folosindu-se proteinele mușchilor.

Începând cu ziua a cincea, intrăm în postul prelungit, când organismul va furniza glucoză din rezervă de lipide. Ficatul este organul prin care se realizează operațiunea, degradând acizii grași. Astfel se produc substituenții ai glucozei, așa numiții corpi cetonică, care alimentează creierul în continuare.

În anul 2001, cercetătorii au demonstrat acțiunea benefică a corpilor cetonică în patologii cerebrale, cum sunt Alzheimerul și Parkinsonul. Pe toată perioada abținerii de la mâncare, toate organele corpului sunt menajate, cruțate și ne referim în primul rând la sistemul digestiv. Să nu uităm că memoria imunologică se află în intestine. Printr-un repaos total al tractului digestiv, se realizează o resetare pe plan imunologic, lucru care ar explica eficacitatea postului în cazul bolilor autoimune.

### Boli care pot fi tratate

Postul total este recomandat de specialiști mai ales la începutul primăverii, după o iarnă lungă și grea, când majoritatea oamenilor sunt supraalimentați, nu au făcut suficientă mișcare și au respirat un aer viciat, condiții care au dus întregul organism într-o stare proastă. Durata postului nu trebuie să depășească 3-4 zile, cu condiția să se repete după un interval nu prea lung. Postul este binevenit oricând, dar ceea ce depășește 6 zile se poate face numai cu avizul și sub controlul unui medic specializat în această terapie. În clinici specializate, se pot trata numeroase boli, din care voi menționa câteva.

Boli cardiovasculare, cum sunt, angina pectorală, hipertensiunea arterială, predispoziția la infarct, blocarea arterelor, varice și alte suferințe legate de o circulație proastă. Efectul de însănătoșire pe care îl are postul în toate aceste situații, se explică prin arderea și eliminarea deșeurilor de proteine acumulate, a grăsimilor, dizolvarea depunerilor de colesterol de-a lungul vaselor sanguine, dispariția stazelor care duc la tromboze, mai ales la picioare, eliminarea acidului uric și scăderea în greutate. Inima și întreaga circulație sanguină vor funcționa mai bine. La acestea se adaugă și echilibrarea nervoasă care intervine și pacea sufletească și spirituală câștigată, căci stresul și alți factori negativi de ordin sufletească joacă un rol important în aceste boli.

Bolile metabolice, cum sunt gușă, obezitatea și chiar diabetul pot beneficia de post, dar numai sub un control medical sever. În cazul persoanelor obeze postul ajută nu numai la eliminarea câtorva kilograme, dar înseamnă o ușurare a întregului organism, creșterea eliminărilor, îmbunătățirea circulației sanguine, vindecarea sistemului glandular, care de cele mai multe ori, prin dezechilibrul său produce obezitatea.

Infecțiile acute și cronice, cu focare infecțioase, au posibilitatea să se vindece prin creșterea puterii de apărare a organismului. Dieta zero este utilă de asemenea, în bolile renale și ale vezicii urinare, bolile reumatismale, bolile stomacului, migrene, alergii, fibroame uterine, glaucom, ficat gras.

Prin post, organismul se curăță de toate depunerile nesănătoase din celule, țesuturi și organe, curățând arterele, îndepărtând surplusul de proteine și grăsimi pe care le acumulăm din cauza unui surplus în alimentație.

Să nu uităm că postul ajută și la educarea apetitului, fiind un instrument educațional valoros pentru dezvoltarea voinței și controlul alimentației.

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)

**primAGYM**  
AEROBIC CYCLING FITNESS

Piața Eroii Revoluției nr. 5 - Satu Mare  
Telefon: 0361 884947

## Ceapa verde are un puternic efect detoxifiant



Ceapa verde este una dintre bucuriile primăverii și unul din medicamentele oferite de natură oamenilor. Ar trebui să o consumi de fiecare dată când ai ocazia, deoarece conține multă vitamina C, este bogată în potasiu, calciu, sulf și fibre alimentare.

Este recomandat să mănânci fără limite ceapă verde, să o adaugi generos în salate, în mâncăruri și ciorbe, pentru că mineralele își păstrează toate proprietățile și dacă este fiartă.

Ceapa verde este ideală pentru cei care îndură afecțiuni dermatologice, ca urmare a efectului detoxifiant puternic adus de cantitatea mare de sulf din ceapă. Sulful este cel care face din ceapă unul din alimentele neplăcute (miros, halenă).

Ceapa, atât cea verde cât și cea uscată, este recunoscută pentru proprietățile purificatoare, stimulând, în același timp, și procesele de regenerare ale organismului. Spre deosebire de cea uscată, la ceapă verde, aceste proprietăți sunt mult mai pronunțate. Puțini știu, dar ceapa verde combate eficient acneea prin efectul diuretic și depurativ, ajutând la cu-

reșterea tenului din interior.

### Reglează activitatea renală

Cura de ceapă verde are efect diuretic, depurativ, antialergic și are capacitatea de a regla activitatea endocrină a organismului. În plus, ceapa verde reglează glicemia și este recomandată diabeticilor în cure de lungă durată. Despre ceapa verde se mai poate spune că reglează eficient activitatea renală mai ales dacă este asociată cu un consum mare de lichide.

Are un puternic efect antibacterian, detoxifiant, expectorant, astfel că previne și tratează bolile respiratorii. În plus are și proprietăți anticoagulante împiedicând formarea trombozelor și scade nivelul colesterolului și al trigliceridelor, prevenind în acest fel bolile cardiovasculare. Combinată cu o cură de urzici, cura de ceapă te poate pune pe picioare și poate vindeca rapid astenia de primăvară. Pe lista cu beneficii se numără și efectul anticancerigen foarte puternic, datorat produșilor sulfurați din compoziție. Consumul regulat de ceapă scade riscul apariției cancerului de prostată la bărbați, cu mult peste 50% și este un adevărat antidot pentru fumători.

**ATO**  
MEDICAL VEST  
Dispozitive medicale


**TALON REDUCERE 10%**

**ATO** Pentru produsele aflate pe stoc în magazin

SATU MARE - Satu Mare, Str. Căminului Lăzari, nr. 1, 47.16.1600 (Județul Satu Mare, Strada Căminului Lăzari, nr. 1, Satu Mare, județul Satu Mare, mobil: 0721 202 752, tel./fax: 0361 749 115, e-mail: a.to@ato.ro, a.to@ato.ro)



În textura poemelor lui Grigore Scarlat sunt invocate deseori locuri, oameni și momente din realitatea imediată, cu predilecție din spațiul nord-vestic. Poetul, ca un explorator al frumuseților expresive din universul vieții, caută „un tărâm ideal” pe care cu un ochi de estete îl descoperă.

# LITERATURĂ

## Grigore Scarlat - un poet discret și profund, la 75 de ani

Grigore Scarlat a publicat șase volume de poezie. Le amintesc pentru frumusețea titlurilor, fiecare fiind o metaforă sugestivă: „Cercuri de aur” (Facla, 1986), „Oră crepusculară” (Libra, 1993), „Rouă medievală” (Apostrof, 1996), „Tărâmul himerei” (Cogito, 1998), „A doua paranteză” (Timpul, 1999) și „Prizonier în deșert” (2000). La acestea se adaugă volumul „Dialoguri crude și insolite” (Timpul, 1999) în care publică o convorbire de 134 de pagini cu criticul literar Gheorghe Grigurcu.

De la primul volum, Grigore Scarlat și-a fixat specificitatea printr-o opțiune fermă a discreției, atât în relația cu cititorii, cât și a felului în care abordează teme esențiale ale poeziei. Privite retrospectiv, se observă că ele impun un poet important al momentului, inconfundabil. Este o voce distinctă care ar putea fi caracterizată prin finețea limbajului și moderația emoțiilor transmise, dar numai la o lectură fugitivă, pentru că dincolo de limpezimea versurilor, se zărește profunzimea meditației.

O lecură integrală a celor șase volume este necesară, așadar, și cu folos, având în vedere raritatea lor, inclusiv lipsa unor antologii de autor. Cum ar arăta una dintre posibilele antologii cred că s-ar putea deduce din selecțiile pe care autorul le-a făcut pentru cuprinzătoarele antologii ale Filialei Clujene aUSR („Promenada scriitorilor” – 2012 și „Scriitori ai Transilvaniei – în curs de apariție), coordonate de neobosita doamnă Irina Pețraș.

### Un topos liric sub auspiciile armoniei

În textura poemelor lui Grigore Scarlat sunt invocate deseori locuri, oameni și momente din realitatea imediată, cu predilecție din spațiul nord-vestic. Poetul, ca un explorator al frumuseților expresive din universul vieții, caută „un tărâm ideal” pe care cu un ochi de estete îl descoperă. Câteva exemple: „șesătura nesfârșită, prelungă” a Clujului, „pădurile Bihorului, „zidul cetății” de la Putna etc. Într-un frumos poem, este amintit orașul nostru care îi apare vizibil individualizat, fixat în Timp, însă vivace și dornic să ia în stăpânire orizonturile: „Orașul acesta / Seamănă cu el însuși, cu oamenii săi, / Cu o corabie ce ar pleca spre cele patru vânturi, / De n-ar fi ancorat de stelele reci, / De steaua lui ce niciodată nu pierde” („Sătmăr”, din vol. „Cercuri de aur”). Desigur, orașul numit va fi prezentat și într-o altă ipostază, devenind marginea unde se sparg „Toate relele, toate viclesugurile” („Fiecare”, din „Prizonier în deșert”). Dar impuritățile pot fi neutralizate cu miraculoasele baghete ale versului. Țara Oașului e descoperită într-o rouă metafizică, înfățișându-i-se ca un spațiu etern, de suflăt, cu „trecutul cel fără de trecut”, demn să fie purificat în retortele muzei Erato. Poetul constată că în acest topos al județului se află singurul



Grigore Scarlat și Ioan Nistor, alături de domnul și doamna Antonescu

punct care impune privirii să se îndrepte spre piscuri: „Nu este totul pierdut / Când suntem racoși / La puritatea, frăgezimea / Unei respirații / Ce numai în piscuri / Se alege – simplă, întreagă, / Ca o zare / ce ne absoarbe” („De parcă ispășim”, – „Prizonier în deșert”). Oașul, cu munții și cu Sfixul său de pe Pietroasa, e invocat ca nostalgie a purității, ca necesitate a ființei de a se situa la altitudine, fapt posibil prin transfigurarea realității într-o stare de aspirație. Pirită e starea intermediară între steril și lingou. Poezia urmează lingoului.

### Erotica lui Grigore Scarlat

Poezia de dragoste este dominată și luminată de aștrii vesperali ai înțelepciunii, dar Grigore Scarlat acordă dreptul de survol unei subtile melancolii însoțite de aspirațiile sincerității spirituale: „Se arată / Semne că, la noapte, va ninge, / Nu voi mai vedea cămașa de in / Pe care au sfișiat-o colții gerului” („Ger”, – „Oră crepusculară”).

Poetul stabilește o relație subtilă între real și ideal. Spre exemplu, în poemul „Nume” iubita e invocată de două ori cu apelativul „Amelia”, pentru ca brusc și subtil să fie introdus un termen nou, din sfera iluzoriului. Este vorba de „vedenia” prin care se dă de înțeles că sentimentul iubirii poate fi extras din cotidian, din prozaim, de sub presiunea timpului, că poate fi salvat din brațele tăcerii „cu o iuteală amețitoare” a Timpului, pentru a fi transplantat pe „creasta amurgului”, în plenitudinea frumuseții și tineretii („Nume”, – „Oră crepusculară”).

O tentă nostalgică se insinuează în această aparentă liniște: „Acum se întunecă mai devreme, / Să fie o falsă impresie, / Sau mi se pare că lumina / Scade – cu cât te îndepărtezi? // Deseori, în plină zi, / Văd cercuri negre, concentrice, / Venind spre noi, / Și de ce nu ne-am feri – din instinct –

/ Cred că și-ar fi atins ținta.” („Chiar dacă privirea”). Își face loc însă și încrederea: „Câteodată, / Mă aplec să nu rup creanga înflorită, / Deși cu fruntea nu ating / Decât aerul înfierbântat al zilei. // Din obișnuință o crotesc frunzele – / Știu că ar putea să apară / Încă o dată – la întâlnirea noastră.” („La întâlnirea noastră”, în „Prizonier în deșert”).

Dacă aș compara versurile sale de dragoste cu vinul, atât de familiar poezilor, ca motiv, desigur, fără să invoc predilecția celor mai mulți, aș spune că nu seamănă cu mustul, turbulentul gata să spargă butoaiile, ci cu vinul îndelung limpezit în butoaie de stejar bine strâns în cercuri „de aur”: „Veni un prieten / Cu vinul lui șvâbesc, de Șandra, / Și mă simțeam, dintr-o dată, / Ca o plantă, după ploaie...” („Șandra” – „Prizonier în deșert”).

### Poezia trecerii – o viziune mioritică

După sentimentul iubirii nepieritoare, sentimentul trecerii străbate cele mei multe versuri ale poetului Grigore Scarlat. El răstoarnă principiile fizicii, decretând: „Totul se pierde, / Îți zici în această zi pustie / De toamnă, noiembrie, / Înfundat în frunze / Până la creștet. // Nimic nu se câștigă, / Sau nimic nu voi câștiga eu, / Așteptând să apună soarele.” Desigur, și așa se poate spune, întrucât nu e vorba de materie, eterna creație divină, ci de ființa muritoare, sensibilă, supusă tuturor intemperțiilor. O privire distopică așadar, dar numai în aparență, pentru că poezia găsește sensuri traduse astfel, din perspectiva celor ce-și urmează calea: „... respirația lor, din eter, / Mai umezește câte o frunză, / Mai înfioară câte un ram” („Pe rând”, – „A doua paranteză”). La fel, condiția implacabilă de ființă efemeră rezervată tuturor e resimțită mai întâi cu revoltă, dar, în final, cu un sentiment de acceptare mioritică.

Nu oricum însă, ci după îndeplinirea dreptului și datoriei de a fructifica talentul, căutând rosturile creației, sau „sâmburele acela luminos” („Voi mai vedea”, vol. citat). Din toate câte au fost și mai sunt, rămân și nu se pierd iubirea și creația.

Poezia celor din urmă volume ale lui Grigore Scarlat capătă și o tentă gravă, cu spasmuri ascunse, aceasta fiind o posibilă evoluție viitoare. Se insinuează sentimentul că suntem împinși de o forță obscură într-un hău, din care nu putem ieși fără vântăi la coate și genunchi. Și din aceste răni se iscă poezia.

### Critica literară a evidențiat opțiunile estetice ferme și un stil propriu

Poezia lui Grigore Scarlat a fost comentată de-a lungul anilor de nume reprezentative ale criticii literare: Nae Antonescu, Titu Popescu, Al. Pintescu, Al. Cistelean, Ion Vădan, Mircea A. Diaconu, Gh. Grigurcu, Radu Enescu, Ioan Moldovan, N. Prelipceanu și mulți alții (Vezi: George Vulțurescu, „Dicționar...” 1700-2000). S-a observat că poetul are stilul său, unic în literatura transilvană, creată într-un climat cultivat îndelung în atelierile de potcovit inorogi ale Clujului, de către cei patru stâlpi prin vreme ai construcției estetice numite cu un singur nume „Steaua”. E vorba de A.E.Baconschi, A.Rău, A.Gurghianu și Victor Felea. Personalitatea sa lirică e greu să fie plasată în curente și tendințe nu numai deoarece corespunde propriului gust, ci și pentru că poetul Grigore Scarlat nu a aderat la niciun grup sau grupuscul. A fost doar un fidel al programului estetic al grupului „Steaua”, conturându-și însă propriul destin liric. E un atașament preluat de la Nae Antonescu, revista clujeană fiind prima din țară care a refăcut după al doilea Război Mondial tradiția valorilor literare inter-

belice. La fel sunt și poemele sale, fiidele tradițiilor verificate de trecerea timpului, poetul fiind egal cu sine însuși de la primul volum la cel ce încheie seria „celor șase”. Se consideră că poezia lui transfigurează sentimente calme, fără convulsii (Radu Enescu). Așa pare. În realitate, tehnicile sale vizează tocmai ascunderea, mascarea frământărilor și căutărilor febrile. În adâncuri, clocotul trăirilor poate fi auzit și amplificat de diapazonul personal al lectorului.

### La cotele înalte ale lirismului contemporan

Atracția pe care o exercită aceste poeme asupra cititorului este dată de o stare lirică aparent liniștită, dar aflată la temperaturi ridicate, spre care se revarsă torențele emoțiilor. Reușita e dată de frazele cristaline, fără zoroane inutile, fără sclipiri care ți-ar putea fura ochii. Sunt preferate transcrierile transparente, e căutată simplitatea care convinge. Imaginile au ceva din eboșele icoanelor aflate în faze incipiente, în care elementele reale sau biografice sunt detectate, tratate și încifrate apoi în imagini artistice.

Autor al unor volume unanim apreciate de critica literară, Grigore Scarlat evită să-și publice al șaptelea volum (cifra simbolică pe care și-o fixase într-un interviu) sau să realizeze o antologie. Dar mai știm că a publicat ani la rând în presa centrală și în cele mai importante reviste din țară: versuri, proze, recenzii, interviuri, tablete. A publicat articole în presa locală („Gazeta de Nord-Vest”, „Univers sătmărean”, „Piața cărții”, în „România liberă”, „Curentul”, „Cotidianul” etc.), a avut sute de intervenții cu caracter cultural, în care a scos în evidență valorile locului, personalitățile demne de atenție, comentând cărțile reprezentative ale ultimelor decenii. A condus câțiva ani săptămânalul negreștean „Accent” și a realizat emisini TV în același oraș. A publicat în paginile locale care au văzut atât de trudnic lumina tiparului încă înainte de reînființarea județului Satu Mare, precum și în cotidianul regional, și a dat contur cu rigoare numeroaselor pagini literare ale ziarului local.

Un alt fapt este de reținut. Grigore Scarlat s-a ocupat de editarea cărților lui Nae Antonescu, acesta fiind prea reticent la ideea de a-și aduna articolele între copertele volumelor. Și iată, a devenit acum el însuși reticent la o asemenea idee...

Poet discret, după unii prea discret, dar așa consideră poetul că îi șade bine unui scriitor preocupat de profunzimea literaturii și nu de ieșirile gălăgioase în lume, Grigore Scarlat s-a remarcat prin intervenții de gust în diferite momente create de Biblioteca Județeană, evocând cu empatie diverse întâmplări literare sătmărene, personalități cunoscute, Beiușul adolescenței sale etc.

La 75 de ani pe care i-a împlinit în 7 martie, poetul și ziaristul Grigore Scarlat, care și-a dăruit întreaga viață culturii sătmărene, merită să-i fie transmis un călduros „La mulți ani!”

Ioan Nistor

*Trei ani de închisoare a primit Sergiu pe care îi ispășește în Penitenciarul Satu Mare. După cum spune chiar el, anturajul greșit și ideea de a face bani ușor l-au adus acum după gratii. De atunci au trecut deja doi ani ispășiți în penitenciar, în regim semi deschis și traiul acolo nu este așa cum s-a gândit și cum este relatat în filme. Sergiu este căsătorit și a fost prins la puțin timp după nuntă dar din fericire soția și familia îl așteaptă să se întoarcă acasă.*

## “Guccifer” a cerut unirea pedepselor din SUA și România

Arădeanul Marcel Lazăr Lehel, cunoscut și sub numele de “Guccifer”, condamnat la închisoare pentru spargerea conturilor de e-mail ale mai multor personalități române și americane, a solicitat marți Tribunalului Arad contopirea pedepselor pe care le-a primit pentru faptele sale în SUA și România.

Condamnat la 52 de luni de închisoare de către un judecător din Alexandria, Virginia (SUA) și la 7 ani de detenție de Tribunalul București, hackerul “Guccifer” a compărut cu solicitarea sa în fața instanței de la Tribunalul Arad, judecătorul stabilind ca un nou termen de judecată data de 23 martie 2017. Condamnatul a cerut contopirea pedepselor, după ce la termenul din 27 februarie instanța i-a pus în vedere să depună o copie după hotărârea de condamnare din SUA.

Marcel Lehel Lazăr (45 ani) a fost condamnat în septembrie 2016 la 52 de luni de închisoare de către un tribunal federal din orașul Alexandria, statul american Virginia. “Guccifer” a pledat vinovat la acuzațiile de furt de identitate cu circumstanțe agravante și acces neautorizat la computere, după ce a fost extrădat din România în SUA.

Lazăr a declarat în diverse interviuri că a spart serverul privat al fostului secretar de stat american Hillary Clinton de la locuința acesteia din Chappaqua, New York, însă oficialii ai serviciilor de securitate națională au respins afirmațiile acestuia pe care le-au calificat drept nefondate. Hackerul este bănuit că a spart circa 100 de conturi de e-mail în perioada 2012-2014. Printre persoanele vizate se numără fostul secretar de stat american Colin Powell.

## Gregorian Bivolaru a pierdut procesul la Curtea de Apel din Alba Iulia

Curtea de Apel (CA) Alba Iulia a respins miercuri ca nefondat apelul declarat de Gregorian Bivolaru, prin care fostul lider MISA a solicitat redeschiderea procesului penal în care a fost condamnat la 6 ani de închisoare pentru act sexual cu un minor.

“Prin decizia penală definitivă de astăzi a Curții de Apel Alba Iulia, de respingere a apelului, a fost menținută sentința penală pronunțată în acest caz de instanța de fond, Tribunalul Sibiu, de respingere a cererii persoanei condamnate de redeschidere a dosarului penal 405/85/2005”, a informat miercuri, printr-un comunicat de presă, Biroul de Informare și Relații Publice.

Bivolaru a motivat redeschiderea procesului său susținând că a fost judecat în lipsă. El a fost achitat în 2010 de Tribunalul Sibiu

### Vino în familia Promedica24!

Începe noua ta carieră în îngrijirea vârstnicilor

BONUS PÂNĂ LA 500 EURO

- Venituri mari și bonusuri;
- Liniște și siguranța unui job stabil;
- Ai asigurare medicală;
- Beneficiezi de transport gratuit

Telefon: 0364 63 01 97  
www.promedica24.ro

# Cum au ajuns un profesor de istorie și un fost sportiv de performanță după gratii?

*Cei doi și-au spus povestea în fața unei clase de elevi la Biblioteca Județeană Satu Mare*

**Biblioteca Județeană Satu Mare în parteneriat cu Penitenciarul Satu Mare a organizat luni, 6 martie 2017, începând cu ora 12.00, un eveniment extraordinar la care au participat elevii clasei a VIII-a de la Școala Gimnazială “Ion Creangă” Satu Mare, dar și doi bărbați din Oradea, încarcerati la Penitenciarul Satu Mare însoțiți fiind de Simona Galiș șef-birou Educație în cadrul Penitenciarului Satu Mare.**

Este pentru prima dată când biblioteca organizează un astfel de eveniment intitulat „Biblioteca Vie” și această inițiativă merită laudată din toate punctele de vedere.

Importanța acțiunii constă în faptul că cei doi deținuți s-au prezentat în fața elevilor și au povestit cum au ajuns în penitenciar, ce activități desfășoară ei acolo cât și alte informații pe care cei prezenți au dorit să le știe.

Având în vedere vârsta pe care o au elevii participanți, știm bine că acum adolescenții se descoperă și își aleg anturajul din care doresc să facă parte, putem spune că întâlnirea a fost mai mult decât binevenită.

Sergiu este din Oradea, are 29 de ani, este căsătorit și până la vârsta de 20 de ani a făcut sport de performanță. La 27 de ani a fost închis după ce a fost prins falsificând pașapoarte și conducând un autoturism sub influența băuturilor alcoolice.

Trei ani de închisoare a primit Sergiu pe care îi ispășește în Penitenciarul Satu Mare. După cum spune chiar el, anturajul greșit și ideea de a face bani ușor l-au adus acum după gratii.

De atunci au trecut deja doi ani ispășiți în penitenciar, în regim semi deschis și traiul acolo nu este așa cum s-a gândit și cum este relatat în filme. Sergiu este căsătorit și a fost prins la puțin timp după nuntă dar din fericire soția și familia îl așteaptă să se întoarcă acasă. Despre perioada pe care a petrecut-o în închisoare a spus că a fost una extrem de grea și i-a sfătuit pe elevi să-și aleagă bine prietenii și întotdeauna să-și asculte părinții. De câteva luni ocupă funcția de monitor sportiv în penitenciar și spune că după eliberare va pleca în Anglia să lucreze, acolo fiind și sora lui, și că dorește să aibă un copil căruia îi va spune la un moment dat că a făcut închisoare.

“A fost greu la început dar încet - încet am început să mă obișnuiesc cu ideea că am greșit și știu că trebuie să trec peste toate. Am reușit să îmi găsesc un loc de muncă în penitenciar, sunt monitor sportiv. Lucrez două zile, două zile sunt liber și aștept eliberarea” este de părere Sergiu - orădean închis la Penitenciarul Satu Mare.

Sergiu mai trebuie să execute aproximativ 230 de zile de pedeapsă, din cele 730 pe care le-a avut în total. Bărbatul spune că nu s-a gândit niciodată că va ajunge la închisoare și că în detenție și-a schimbat definitiv percepția asupra vieții și asupra modului în care fiecare ar trebui să-și câștige existența.

**De meserie profesor, Mircea a fost închis pentru înșelăciune**

Mircea este tot din Oradea, are 28



Penitenciarul Satu Mare este unul dintre cele mai aglomerate din țară, fiind aproximativ 500 de deținuți pe 200 de locuri

de ani și a fost condamnat la o pedeapsă de trei ani și două luni, fiind acuzat de înșelăciune. Este necăsătorit și este profesor de istorie, meserie pe care nu a profesat-o niciodată din cauza salariilor mici din învățământ.

A lucrat mai mulți ani ca vânzător într-un amanet și în urmă cu aproximativ trei ani a fost prins vânzând autoturisme declarate furate. A început viața infracțională falsificând asigurări auto, inspecții tehnice, taloane, cărți de identitate auto și după aceea a trecut mai departe la autoturisme unde banii pe care îi câștiga erau de ordinul miilor și zecilor de mii de euro.

Acum spune că nu a ajuns să se bucure nici măcar de un leu provenit din infracțiuni fiindcă tot ceea ce a câștigat prin înșelăciune a pierdut apoi prin plata avocaților, a taxelor de judecată și a fost nevoit să-i despăgubească și pe toți oamenii pe care i-a înșelat.

“Tot ceea ce provine din infracțiuni, niciodată, nu vă va aduce beneficiile la care vă așteptați. Acum era mai interesant să stau de vorbă cu voi, din spatele catedrei, în calitate de profesor. Stau și acum, dar din păcate în altă postură. Într-adevăr, în România avem salarii mici și posibilitățile sunt reduse, dar în mod sigur ceea ce veți realiza de pe urma carierei voastre profesionale și a muncii cinstitute, va rămâne întotdeauna” este de părere Mircea - orădean închis în Penitenciarul din Satu Mare condamnat pentru înșelăciune.

De câteva luni orădeanul ocupă funcția de bibliotecar în penitenciar și spune că după eliberare va pleca la muncă în Danemarca, acolo unde se află și iubita lui alături de care își dorește să întemeieze o familie.

**Deținuții i-au sfătuit pe elevi să urmeze sfaturile părinților**

Cei doi deținuți, Sergiu și Mircea, au beneficiat amândoi de reducerea pedepsei cu mai multe zile datorită comportamentului exemplar din de-



Una dintre secțiile de detenție ale Penitenciarului Satu Mare

tenție, dar și a faptului că au muncit în penitenciar.

Locurile de muncă în penitenciar sunt puține și sunt extrem de râvnite de către toți deținuții. Fiecare dintre ei a beneficiat de o reducere a pedepsei de aproximativ 60 de zile.

După cum au spus amândoi, cel mai greu lucru de suportat în penitenciar nu este privarea de libertate, măncarea, ori programul, ci propriul proces de conștiință pe care îl duce fiecare. “Mereu mă gândesc de ce sunt aici, pentru ce, cum aș fi putut să evit lucrurile care m-au adus în penitenciar și asta este cel mai dureros. Cazul meu și al lui Sergiu este unul fericit fiindcă familia este alături de noi și ne susține.

Sunt mulți care își pierd familia când ajung în penitenciar și acolo începe drama. Sfatul nostru este să fiți

alături de familie și să le urmați sfaturile. Nici nouă nu ne-au dat niciodată părinții niciun sfat rău, dar mi-am dat seama pe urmă că ar fi trebuit să-i ascult” a mai spus Mircea.

Întâlnirea a durat aproximativ o oră și jumătate, timp în care elevii au fost ochi și urechi la mărturiile celor doi deținuți.

La final copiii au scris pe bilețele impresii despre întâlnire și gânduri pentru deținuți, care le-au fost înmânate apoi celor din urmă.

Scopul activității desfășurate în parteneriat de Biblioteca Județeană Satu Mare și Penitenciarul Satu Mare a fost de a contribui la combaterea stereotipurilor și prejudecăților despre mediul de detenție, personalul din penitenciar și persoanele private de libertate.

Adriana Tivadar

Maya și-a atins vârful dezvoltării în așa-zisa Perioadă Clasică, care a durat din anul 250 în 900 e.n. Sfârșitul acestei perioade a marcat și sfârșitul civilizației, reprezentând una dintre cele mai mari enigme ale istoriei. Populația a abandonat orașele și a încetat evoluția tehnologică. Istoricii speculează că războaiele civile sau războaiele între statele cetății au dus la această prăbușire.

# Șase civilizații dezvoltate care au dispărut în mod misterios

În momentul dispariției, populația mayașă a abandonat orașele și a încetat evoluția tehnologică

De regulă, cauzele care duc la dispariția unei civilizații se cunosc. Fie că este vorba despre o invazie, cum a fost cazul aztecilor, care au fost duși la extincție de conchistadorii spanioli, sau de triburile germanice care au aplicat ultima lovitură Imperiului Roman - care a dus la prăbușirea acestuia.

History oferă o listă de șase astfel de exemple în care o civilizație pur și simplu a dispărut, fără ca istoricii să aibă multe indicii cu privire la cauze.

**Maya**  
Mayașii au format cea mai dezvoltată și avansată civilizație a Americilor înainte de expediția lui Christophor Columb. Au construit orașe de piatră în junglele din sudul Mexicului și în America Centrală, cu palate și cu celebrele piramide-temple. Erau cunoscuți pentru scrisul lor hieroglic, pentru matematică, astronomie și arhitectură. Cei mai populari în ziua de astăzi sunt pentru calendarele lor care fascinează atât cercetătorii cât și publicul.

Maya și-a atins vârful dezvoltării în așa-zisa Perioadă Clasică, care a durat din anul 250 în 900 e.n. Sfârșitul acestei perioade a marcat și sfârșitul civilizației, reprezentând una dintre cele mai mari enigme ale istoriei. Populația a abandonat orașele și a încetat evoluția tehnologică. Istoricii speculează că războaiele civile sau războaiele între statele cetății au dus la această prăbușire. O altă speculație este că o secetă a determinat dispariția civilizației. În discuțiile experților a intrat și posibilitatea unei epidemii. De asemenea, există posibilitatea să fie o combinație între acestea. Dovezile sunt însă foarte puține pentru a determina cauza exactă a prăbușirii mayașilor.

## Civilizația Indusului

Această civilizație a început să construiască așezări acum 8000 de ani în teritoriul Indiei și al Pakistanului de astăzi, fiind una dintre primele civilizații. În al treilea mileniu î.e.n., ocupau un teritoriu imens, mult mai mare ca civilizațiile contemporane din Mesopotamia și Egipt, iar populația acestora forma 10% din populația de atunci a lumii.

De asemenea, aceștia au dezvoltat o scriere care încă nu a fost descifrată, iar orașele lor aveau sisteme sanitare care au fost egale în antichitate doar de Imperiul Roman. În jurul anului 1900 î.e.n., civilizația s-a prăbușit. Populația a abandonat



Mayașii au construit orașe de piatră în junglele din sudul Mexicului și în America Centrală, cu palate și cu celebrele piramide-temple

orașele și a migrat spre sud-est. La început, istoricii credeau că o invazie ariană din nord a determinat abandonarea așezărilor, dar această teorie nu mai este valabilă. Un studiu mai recent indică întreruperea ciclului musonic pentru două secole, făcând agricultura imposibil de practică. De asemenea, mai pot exista și alți factori, precum o epidemie sau ocurența cutremurelor.

## Poporul Anasazi

În zona deșertică din sud-vestul Statelor Unite, numită și Four Corners, poporul Anasazi a construit unele dintre cele mai spectaculoase așezări sculptate în piatră în timpul secolelor al XII-lea și al XI-lea. O singură construcție putea avea sute de camere și au fost egalate în înălțime abia de zgărie-norii de la sfârșitul secolului al XIX-lea. Totuși aceste așezări nu au fost ocupate pentru multă vreme, iar se pare că sfârșitul civilizației a fost marcat de masacre și canibalism, precum și de deforestări și de o perioadă de secetă intensă, care, conform opiniei cercetătorilor, a dus la problemele sociale menționate mai devreme.

Astfel, se poate vorbi de revolte și tensiuni sociale, similare cu Reforma Protestantă din Europa. Descendenții moderni se află la sud de aceste așezări, formând poporul Hopi și poporul Zuni.

## Cahokia

Mulțumită cultivării porumbului, populațiile din sudul Statelor Unite de astăzi,

că poporul de pe insulă este ferit de pericole precum invazii.

Această insulă este cunoscută pentru sutele de statui gigantice, numite moai, cea mai mare având aproape 10 metri și cântărind 82 de tone. Altă statuie, poreclită El Gigante, are 22 de metri și cântărește cel puțin 145 de tone, dar nu a plecat niciodată din cariera de piatră. De asemenea, un lucru cu adevărat remarcabil este că polinezienii nu aveau roată, făcând transportarea acestor statui gigantice extrem de dificilă.

În secolul XIX însă, civilizația a avut un declin subit, liderii și preoții populației fiind dați jos. Analizând fragmente de cărbune și polen din sedimente, savanții au descoperit că locuitorii au tăiat toți copacii de pe insulă, iar șobolanii au mâncat semințele nelăsând posibilitatea regenerării pădurilor. Această catastrofă ecologică a dus bineînțeles la imposibilitatea multor activități, inclusiv în ceea ce privește crearea și transportarea statuiilor. Pentru combustibil au recurs la iarbă și alte plante mici, ceea ce a dus la foamete și conflict civil.

Primii europeni au ajuns pe această insulă în 1722, dar acest eveniment doar a contribuit la decimare, nefiind factorul principal care a contribuit la decăderea poporului de pe Insula Paștelui.

## Vikingii din Groenlanda

Conform saga islandeză, Erik cel Roșu a condus o flotă de 25 de bărci pentru a coloniza Groenlanda în jurul anului 985 e.n., nu la mult timp după ce a fost alungat din Islanda pentru masacru. Acesta a stabilit două colonii, una mare în est, iar alta mai mică în vestul insulei. Acești vikingi se ocupau cu creșterea animalelor, au construit biserici de piatră care mai există și astăzi. De asemenea, vânau focii și renii.

În timpul a sute de ani, populația a crescut la aproximativ 5.000. Dar când o expediție a ajuns în anul 1721, cu intenția de a-i converti la protestantism, nu au găsit nimic decât ruine. Arheologii au determinat că așezarea din vest s-a prăbușit în jurul anului 1400, iar cea din est a fost abandonată la câteva decenii după.

Glaciațiunea din secolul al XIV-lea a jucat un factor, dar istoricii speculează că nu este singurul și nu se știe cu exactitate ce a determinat declinul abrupt al așezărilor. O ipoteză este că o invazie a inuiților a dus la dispariția vikingilor din Groenlanda. De asemenea, alături de scandinavii, și alte cel puțin trei popoare au dispărut din zona din proximitatea Arcticii, precum poporul de pe Insula Dorset, Canada.

## Patru noi zimbri, eliberați în natură în Parcul Natural Vânători-Neamț

Patru zimbri, doi masculi și două femele, cu vârste între doi și opt ani, vor fi eliberați în natură de specialiștii Administrației Parcului Natural Vânători-Neamț,



din subordinea Regiei Naționale a Pădurilor - Romsilva. Cele patru exemplare au fost mutate într-un țarc de acomodare, urmând ca specialiștii Romsilva să îi elibereze în natură în zilele următoare. Astfel, în Parcul Natural Vânători-Neamț vor fi în libertate 29 de zimbri, din care șase născuți liberi, 13 în semilibertate, iar 7 exemplare se află în captivitate. Primele exemplare din Parcul Natural Vânători-Neamț au fost eliberate în natură acum cinci ani, între timp arealul lor mărindu-se până la 60.000 de hectare. Zimbrii sunt permanent monitorizați de specialiștii Regiei Naționale a Pădurilor - Romsilva.

Romsilva administrează trei nuclee importante de zimbri, la Bușani, în județul Dâmbovița, la Hațeg, în județul Hunedoara, și Parcul Natural Vânători - Neamț, cu un efectiv total de 96 de exemplare.

Zimbrii au dispărut din fauna României în urmă cu trei secole, fiind reintroduși în 1958, după importul unei perechi din Polonia, în Parcul Silvic Hațeg. Au urmat alte exemplare importate din Polonia, Cehoslovacia și Rusia, în primul deceniu fiind acclimatizate în România nouă exemplare la Hațeg și Trivale, în Argeș.

## Țara care luptă pe toate căile împotriva defrișărilor

De-a lungul ultimilor ani, o serie de companii au decis să oprească achiziționarea de bunuri care contribuie la distrugerea pădurilor tropicale. Însă, până în prezent, acest lucru nu a cunoscut angajamente similare din partea guvernelor, scrie Business Magazin. Guvernul norvegian a făcut primul pas în această direcție - nu va mai cumpăra produse care sunt asociate cu defrișările pădurilor tropicale. Mai exact, Parlamentul nu va mai încheia contracte guvernamentale cu nicio companie care taie și distruge pădurile, conform Bright Side.

Lemnul reprezintă un material important, utilizat în mii de produse, fără de care nu ne-am putea desfășura la fel de ușor activitățile zilnice. Din păcate, mare parte dintre acestea, indiferent dacă vorbim de mobilier din lemn sau produse de patiserie cu ulei de palmier, reprezintă rezultatul defrișării pădurilor tropicale la scară largă. Cele mai afectate sunt pădurile din Argentina, Bolivia, Brazilia, Paraguay, Indonezia, Malaezia și Papua Noua Guinee. Aceste păduri extinse, ce au fost odătată habitatele a sute de specii vii, sunt istorie astăzi. În cele din urmă, Norvegia a devenit prima țară din lume care s-a angajat la o politică de zero defrișare. De acum înainte, toate produsele care sunt achiziționate de către țară vor trebui să îndeplinească cerințe stricte. De asemenea, norvegienii au solicitat și altor alte națiuni să adopte această legislație, în special Marii Britanii și Germaniei. Milioane de oameni din întreaga lume depind de păduri și protejarea "plămânilor Pământului".

Pagină realizată de Mirela F.

## Nucleul Terrei s-a răcit cu 1.000 de grade Celsius de la formarea planetei, acum 4,5 miliarde de ani

Savanții care au efectuat acest studiu susțin că au făcut o descoperire neașteptată cu privire la nucleul Terrei. Descoperirile cuprind înțelegerea mai bună a sursei de energie care creează câmpul magnetic al Pământului, factori care guvernează răcirea nucleului și compoziția chimică a sa, de asemenea cuprinde și condițiile care au existat în timpul formării planetei, relatează Science Daily.



1.000 de grade Celsius de la formarea planetei acum 4,5 miliarde de ani. Această răcire ar fi fost necesară pentru a susține

câmpul geomagnetic, afară de cazul în care exista o altă sursă nedescoperită de energie.

Răcirea nucleului și sursele de energie nu erau singurele probleme ale echipei; o altă problemă era reprezentată de compoziția chimică a miezului. Deși nucleul este alcătuit în proporție de 90% din fier și nichel, există un procent de 10% care include siliciul, oxigenul, sulful, carbonul, hidrogenul și alte elemente. Hirose dezvăluie: „Noi credem că multe aliaje sunt prezente simultan, dar nu știm proporția fiecăruia”.

Pentru a observa aceste reacții, echipa lui Hirose a efectuat o serie de experimente de laborator unde a supus diferite particule de praf la presiuni și temperaturi existente în nucleul planetei. A fost pentru

prima dată când o echipă de cercetare a folosit și alte elemente în afară de fier și alte aliaje asociate, utilizând, de asemenea, și siliciul și oxigenul.

Echipa de cercetare a obținut dioxidul de siliciu, cunoscut și sub numele de cuarț, cel mai răspândit mineral de pe suprafața planetei. „Acest rezultat este important pentru înțelegerea energiei și evoluției miezului planetei”, a menționat John Herlind, de la ELSI, co-autor al acestui studiu. Echipa a explorat implicațiile acestor rezultate în formarea Terrei și în condițiile Sistemului Solar timpuriu. Cristalizarea schimbă compoziția nucleului prin înlăturarea siliciului și oxigenului dizolvat în timp. Eventual, procesul de cristalizare se va termina atunci când miezul rămâne fără rezerva siliciului și oxigenului.

# Heston Blumenthal - „savantul nebun” al artei culinare

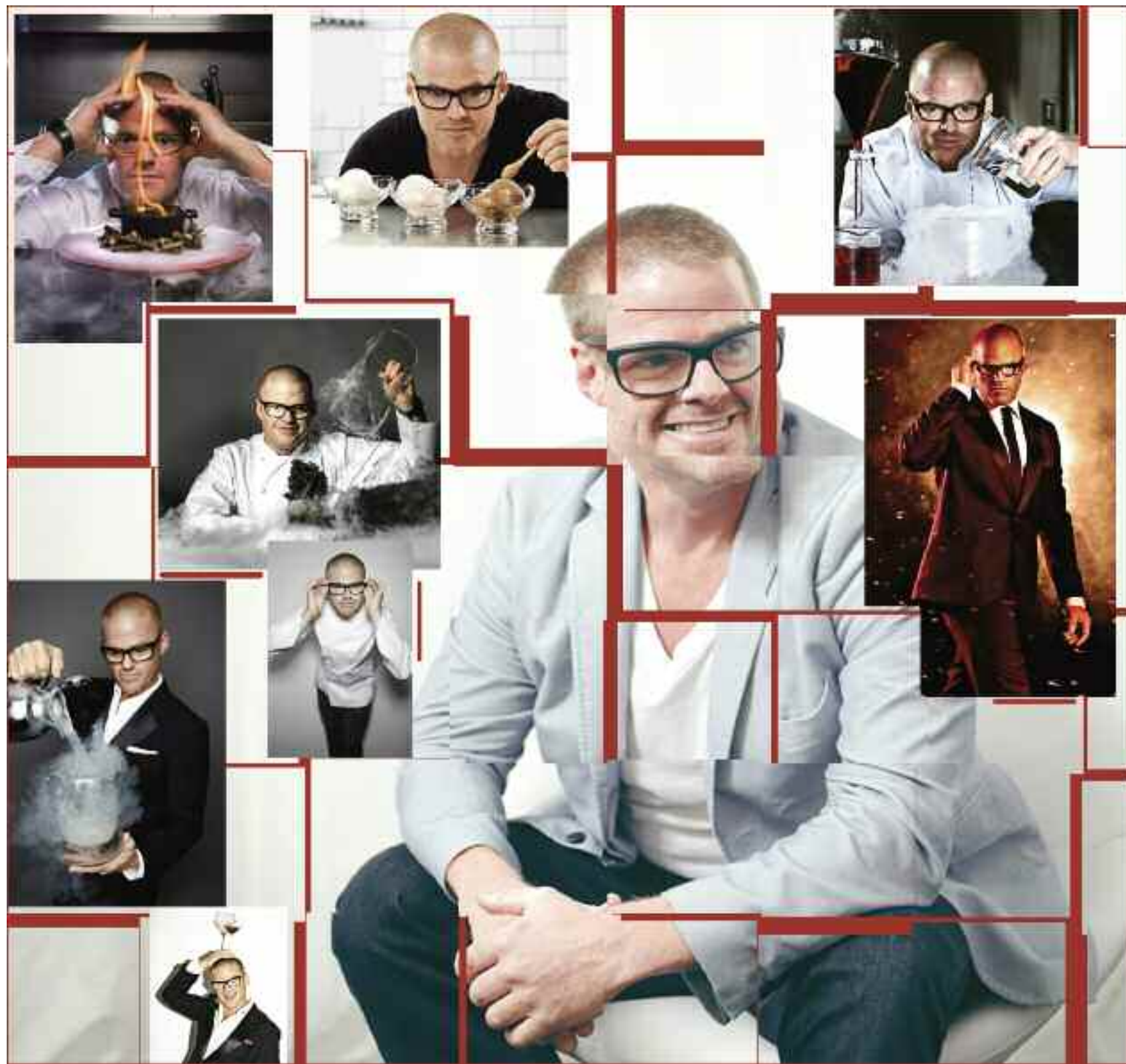
Cunoscut drept „alchimistul” gastronomiei britanice, Heston Blumenthal este unul dintre cei mai prolifici maeștri bucătari ai ultimilor ani. Renumitul chef britanic este apreciat pentru stilul științific abordat în bucătăria sa, pe care-l regăsești apoi în farfuriile din restaurantele sale. Este unul dintre pionierii gastronomiei moleculare, o metodă de gătit care folosește ingrediente în funcție de compatibilitatea lor chimică. În 2004 și-a deschis chiar propria „bucătărie-laborator” și a primit multiple premii pentru descoperirile sale culinare.

Ani de zile, Heston Blumenthal (50 de ani) nu a avut curajul să se întrebe de unde vine toată acea energie debordantă a sa. Știa doar că tocmai ea l-a condus spre succes. L-a ajutat să câștige trei stele Michelin pentru celebrul său restaurant „The Fat Duck” din satul Bray, votat cel mai bun restaurant din lume în 2005, și să devină un chef atât de celebru și pe micile ecrane încât este cunoscut doar după prenumele său. A ajuns, de asemenea, să fie cunoscut ca savantul nebun care a creat gheața uscată și a utilizat-o în ceea ce alții au numit gastronomie moleculară, un mod complet nou de a combina arome cu texturi pentru a încanta simțurile, totul fiind bazat pe biologie, chimie și fizică.

Terțul de melci și înghețata cu ouă și bacon sunt cele mai faimoase creații culinare ale lui Heston, dar mai nou ele lipsesc din meniul de la „The Fat Duck” datorită noii direcții a bucătarului spre o experiență senzorială mai accentuată, cu un meniu de degustare revoluționar, 17 feluri în patru ore, făcut cu intenția de a apela la amintirile din copilăria consumatorilor. Tocmai în ideea unei experiențe multisenzoriale, unul din preparate, numit „Sunetul mării”, conține o stridie, o scoică, o midie și alge marine și este servit alături de o pereche de căști ieșite dintr-o scoică. Astfel, în timp ce savurezi preparatul (care arată ca niște fructe de mare scaldate în spuma mării), ești invitat să ascuți sunetele făcute de valuri și de pescăruși. Și prețul este la fel de emoționant – 255 de lire sterline, vinul nefiind inclus.

Pe lângă acest local emblematic, mai există și celelalte restaurante și pub-uri pe care le deține, precum și emisiunile de televiziune în care încearcă, printre altele, să salveze un restaurant de la faliment, să facă cea mai mare înghețată din lume sau să recreeze un ospăț din vremea Tudorilor. La acestea se adaugă cărțile scrise de el, felurile de mâncare inovative sau crăițe și tigăi ce-i poartă numele. Ideile îi curg, pur și simplu, printre buze din mîntea lui veșnic ocupată, dar ce legătură are capul său transpirat cu descoperirea unor lucruri noi despre sine? „Dacă mergi la sală și-ți lucrezi bicepsii, aceștia se măresc și simți cum îți pompează sângele în ei. De aceea m-am gândit că, din moment ce picioarele îmi sunt reci, iar capul începe să-mi transpire abundent, poate era din cauza creierului meu superactiv. Am mers la un specialist care mi-a testat anumiți hormoni și mi-a pus unele întrebări. Dacă ai scorul peste 20 la acest test cu alegere multiplă, te situezi în zona ADHD. Scorul meu a fost în jur de 57-58. Enorm!”

A adus o schimbare în viața lui faptul că a aflat denumirea felului său de a fi? „Nu aș schimba deloc situația mea, dar m-a ajutat să înțeleg unele lucruri legate de comportamentul meu dezordonat.” Dar există și o parte pozitivă: în termeni culinari, condiția lui medicală este ingredientul său secret. „Este vorba de același lucru care îmi permite să am în fața mea două ecrane de computer cu 20 de pagini pe fiecare și un laptop pe masa mea de birou, făcând conexiuni care mie mi se par perfect normale, dar când mă adresez altor oameni din jurul meu văd nedume-



rirea pe fețele lor.”

În 1982, când Heston a împlinit șaisprezece ani, a fost cu familia sa la un restaurant de trei stele din Provence și s-a îndrăgostit de gătit. A fost nevoie de mai mult de 10 ani pentru a-și realiza acest vis. În toată această perioadă a avut mai multe locuri de muncă - vânzător de fotocopiatoare, colector de datorii, controlor de credite - iar noaptea studia și gătea rețete din bucătăria franceză, preparând același fel de mâncare de nenumărate ori, perfecționându-și tehnica și stilul. În fiecare vară petrecea două săptămâni colindând Franța, vizitând restaurante, furnizori și producători de vin, învățând fiecare detaliu legat de gastronomie. Aceasta a fost formarea uceniei culinare a lui Heston Blumenthal. În afara unui curs de trei săptămâni de formare profesională ca bucătar, el este în întregime autodidact. Lectura unei cărți despre produse alimentare și gătit a lui Harold McGee l-a făcut să fie mai atent la toate regulile bucătăriei tradiționale.

În 1995, după mai mult de doi ani de cercetare, Heston a cumpărat un pub vechi de câteva secole, în Bray. Acest local nu era tocmai locul ideal pentru un restaurant, dar la vremea respectivă atât a fost tot ce și-a putut permite. După o perioadă lucrurile au început să se miște în direcția dorită. Micul restaurant a devenit tot mai frecventat și cunoscut, fiind din

ce în ce mai apreciat. După ce i-a explodat cuptorul, a luat legătura cu renumiți profesori de știință care l-au ajutat să renoveze întreg spațiul, permițându-i astfel să folosească tehnici revoluționare pentru gătit, inclusiv în ceea ce privește combinarea aromelor. Astfel a ajuns ca în anul 2000 să practice gătitul de mare precizie cu ajutorul băilor de apă.

Între timp, Heston a devenit profund interesat de istoria gastronomiei britanice, multe dintre rețetele sale provenind din perioadele îndepărtate ale istoriei Angliei. El a lucrat mult timp cu istoricul Ivan Day și cu cei de la Hampton Court Palace pentru a cerceta istoria culinară britanică. În rețetarul său are cuprins, printre altele, și meniul servit la încoronarea Regelui James al II-lea, din 1685. Blumenthal și-a sporit celebritatea în anul 2005, după ce a produs o emisiune de specialitate pentru postul Discovery Science, numită „Kitchen Chemistry”, după cartea lansată în același an. În cadrul aceleiași emisiuni, Heston a explicat din punct de vedere chimic de ce există o combinație perfectă între ciocolată și brânza cu mușgai. În ianuarie 2006 i-a adus recunoașterea titlului OBE de către Regina Marii Britanii, pentru serviciile aduse gastronomiei britanice. Viziunea sa științifică și inovativă asupra artei culinare i-a adus recunoașterea din partea mai multor universități britanice și un titlu de membru al Royal Society of

Chemistry.

Restaurantul său „Dinner by Heston Blumenthal”, inaugurat în 2011, a fost primul deschis în Londra, în cadrul unuia dintre cele mai cunoscute hoteluri de lux, Mandarin Oriental Hyde Park. Acest local reprezintă tributul lui Heston față de istoria culinară britanică. Este modul lui de a sublinia încă o dată mândria față de propriile origini. Vreme de aproximativ 10 ani, Heston și mâna lui dreaptă de la Fat Duck, chef Ashley Palmer-Watts, au investigat și cercetat în amănunt preparate istorice începând de la 1300 și până în secolul al XX-lea, pe care le-au transpus apoi în meniu folosind tehnici moderne. Restaurantul a primit prima stea Michelin în 2012, după un singur an de activitate, iar cea de-a doua a urmat în 2014.

O nouă creație culinară a fost reprezentată anul trecut de un sandwich cu bacon, dar nu de orice fel, ci unul care a ajuns direct în spațiu. Cei de la Channel 4 l-au provocat pe Blumenthal să pregătească un sandwich cu bacon care să ajungă apoi la astronautul Tim Peake, pe Stația Spațială Internațională. Trebuia să nu lase firimituri, să fie umed, nutritiv, delicios și aprobat de trei agenții diferite - UK Space Agency, European Space Agency și NASA. În plus, trebuia să încapă într-o cutie anume și să reziste la coacere două ore, la 140 de grade Celsius, pentru a distruge eventualii microbi. Pentru a asigura

succesul sandwichului, Blumenthal a strâns o echipă de chefi într-o fabrică de conserve și împreună au experimentat diferite tipuri de pâine, unt și bacon. Capodopera a arătat într-un final astfel: pâine neagră densă, pe care a fost întins untul și apoi bacon tăiat gros. A ieșit de mărimea unei cești de cafea. De doi ani avut nevoie Heston pentru a crea sandwichul perfect, care, conform uproxx.com, a costat 2,8 milioane de dolari ca să fie trimis pe Stația Spațială. Însă nu a plecat singur în misiune, ci alături de alte preparate marca Blumenthal, precum tocană de vită cu trufe, somon din Alaska și curry roșu Thai.

În prezent, Heston poate spune că este un șef mult mai calm, dar felul său de a conversa este încă haotic uneori, ceea ce dovedește că e gata oricând să arunce totul în aer dacă e nevoie, în laborator, în bucătărie sau în viața personală. Deși conduce un imperiu comercial, el vorbește ca un romantic. Acum nu mai e vorba doar de mâncare pentru el, ci despre toate simțurile și un mod mai bun de a trăi. „În interiorul nostru suntem toți ființe creative. Tot ceea ce avem nevoie este să renunțăm la îmbrăcămintea noastră de protecție care este frica de a fi respins. Asta încerc să fac și eu. Creativitatea nu are un rezultat pe care-l știi în avans. Începi și apoi vezi ce se întâmplă pe parcurs.”